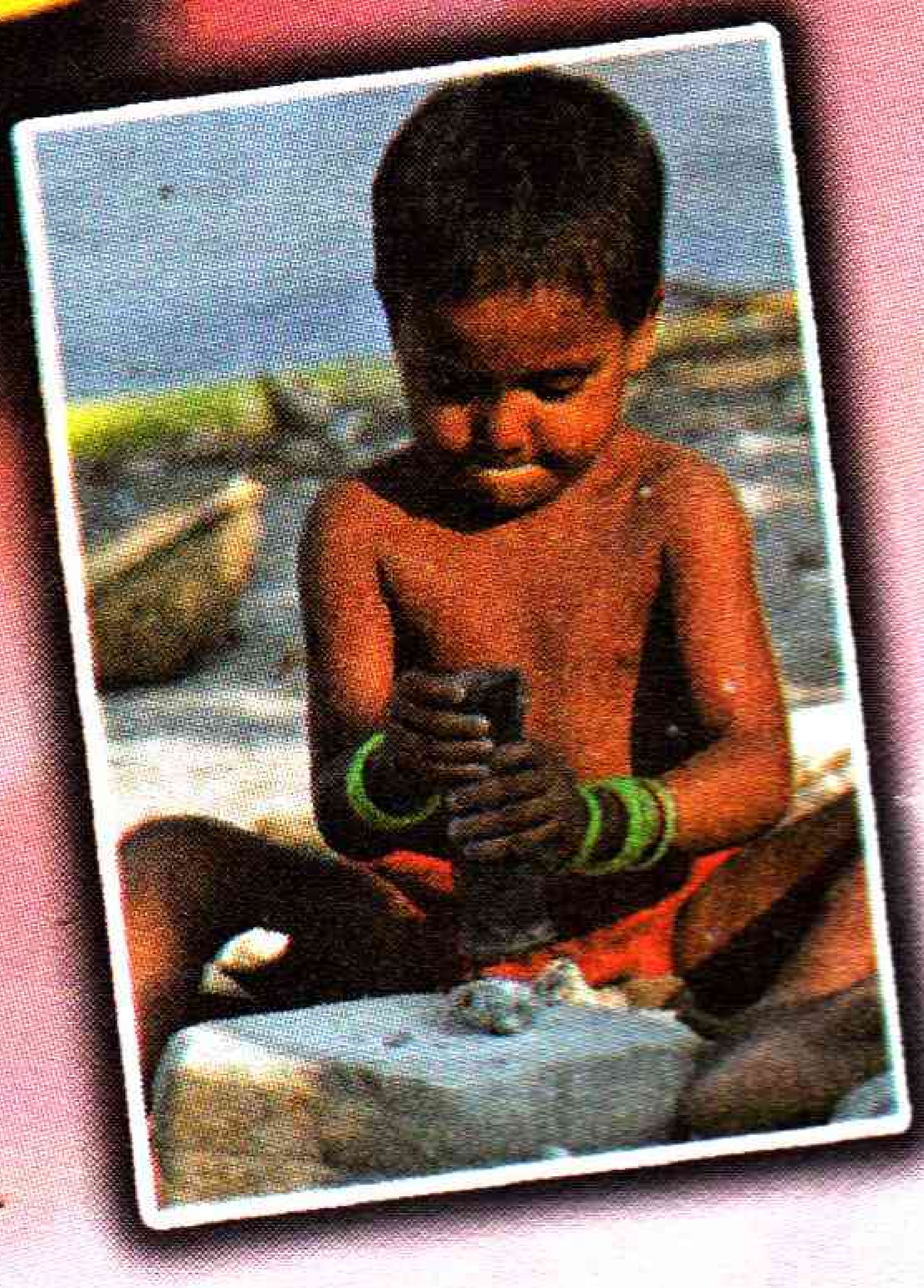
57379
57380

ప్రజాశక్తి ఆదివారం అనుబంధం

నవంబర్ 08, 2009



బంగారు బాల్యం!

హ్యాపీబర్త్‌డే

(2009 నవంబర్ 8 నుంచి
2009 నవంబర్ 14 వరకు)

వీణ
9సం॥, నవంబర్-8
రత్న-చక్రి
హైదరాబాద్

ఝాన్సీ
3సం॥, నవంబర్-8
రజని-శ్రీను
నెల్లూరు

లహరి
6సం॥, నవంబర్-8
రత్న-చక్రి
హైదరాబాద్

ఇ. సహస్ర
నవంబర్-8
శైలు-వెంకన్న
రెడ్డిగూడ-నల్లగొండ

వి.మంజిత్(మ్యాని)
1సం॥, నవంబర్-2008
బాజిమ్మ-మాల్యాద్రి
కె.బి.హెచ్.కాలనీ-హైదరాబాద్

అన్య
1సం॥, నవంబర్-2008
అశ్విని-ప్రదీప్‌కుమార్‌రెడ్డి
అమెరికా

పి. హర్షిత(స్మైలి)
3సం॥, నవంబర్-2006
యశోద-శ్రీను
చెన్నంపల్లి-మ॥నగర్

వై. వికాస్
8సం॥, నవంబర్-2001
కృష్ణకుమారి-భాస్కరరావు
అనకాపల్లి-విశాఖ

ఎ. సాయికిరణ్
4సం॥, నవంబర్-2005
స్వరూప-నర్సింగ్
జండాగల్లీ-నిజామాబాద్

పి. వికాస్‌తేజ
3సం॥, నవంబర్-13
రాణి-జగదీశ్వర్
రామన్నపేట-నల్లగొండ

అభిరాం
4సం॥, నవంబర్-2005
జయశ్రీ-కృష్ణ
యాచారం-రంగారెడ్డి

సాయిప్రణతి
1సం॥, నవంబర్-10
మారుతికుమారి-చంద్రశేఖర్
బంటుమిల్లి-కృష్ణా

ఎం.రాజేష్
7సం॥, నవంబర్-9
సౌజన్య-సురేంద్రనాథ్
యడ్లపాడు-గుంటూరు

కె. సంజీవిని
5సం॥, నవంబర్-11
రాజమణి-రాజమల్లు
ధర్మారం-కరీంనగర్

కె. కార్తీక్
4సం॥, నవంబర్-8
దీప్తి-మల్లేష్
భద్రాచలం-ఖమ్మం

జె. సహృతిక
2సం॥, నవంబర్-2007
స్వర్ణమాల-కుమారస్వామి
గోదావరిఖని-కరీంనగర్

మనలో మాట

తెలుగు - తెగులు

ఏడాదిక్రితం తెలుగును ప్రాచీన భాషగా గుర్తిస్తే మనం తెగ పొంగిపోయాం. ఇకనేం ఎంతో ఒరిగిపోతుందని సంబరపడ్డాం. కానీ, మనవాళ్లు 'పాతొక రోత కొత్తొక వింత' అని గట్టిగా నమ్ముతారని, నమ్మి ఆచరిస్తారని గుర్తించలేకపోయాం. తెలుగు చాలా ప్రాచీనభాష కాబట్టి, ఇక పాత దానితో మనకు పనేంటని మనవాళ్లు చాలామంది భావిస్తున్నారు. పాత మాటలు కట్టిపెట్టి, కొత్త బాటలు తీస్తున్నారు. ఆ ప్రస్థానం మొదలై చాన్నాళ్లే అయినప్పటికీ- మొన్న మైదుకూరులోని ఓ స్కూళ్లో 'ఐ నెవర్ స్పీక్ ఇన్ తెలుగు' అని విద్యార్థుల మెళ్లో శిక్షా స్మృతి వేళ్లాడదీసేదాకా మనం గమనించలేకపోయాం.

అయినా, తెలుగుకు ఆంగ్ల తెగులు సోకడం ఇదే మొదలు కాదు. ఎన్నో ఏళ్ల క్రితమే అది అంటుకొంది. దొరల భాషకున్న మర్యాదా, వారి అలవాట్లలో ఉన్న మజా మన గిరీశాలకు ఎప్పుడో వంట పట్టేశాయి. ఏ కార్యం నెరవేరడానికైనా దొరలభాష రాజమార్గమన్న భావన బలపడిపోయింది. పరాయి భాష నేర్వడం తప్పు కాదు కానీ, దాని మోజులో తల్లిభాషను తృణీకరించడం మాత్రం మహాపరాధం. అయితే, ఇప్పుడు తెగులు ముదిరిపోయాక తెగ వగచటంవల్ల ప్రయోజనం లేదు. తెలుగుకు కాస్త వెలుగు సోకే దారులు తెరవాలి. తెలుగు తోవన పోయినా బతుకుదారి దొరుకుతుందన్న భరోసా ఇవ్వగలగాలి. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ- మన పాలకుల నుంచి అలాంటి హామీ దొరకటం లేదు, ఆచరణ కనపడడం లేదు.

తెలుగును ఉద్ధరించే ఉద్దేశంతో ఏర్పడ్డ అధికార భాషాసంఘం ఆ పనిలో భాగంగా రాష్ట్ర రవాణా సంస్థ బస్సులపై అర్థం కాని, మనకెక్కడా ఎవ్వరూ నేర్పని తెలుగు అంకెలు వేయించింది. ఇంటర్మీడియట్లో తెలుగు వాచకం చదివే విద్యార్థుల కన్నా సంస్కృతం 'రాసే' విద్యార్థులకు అత్యధిక మార్కులు వస్తాయి. ఏ ప్రభుత్వ కార్యాలయంలోనైనా ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు ఇంకా ఆంగ్లంలోనే నడుస్తాయి. తెలుగులో విజ్ఞాపన చేసుకుంటే అది ఎవరికీ చెవికెక్కదు. ఈ దుస్థితికి తల్లడిల్లే రెండేళ్ల క్రితం అనంతపురంలో ఓ విద్యార్థిని 'తెలుగును రక్షించండి మహాప్రభో' అని అప్పటి ముఖ్యమంత్రికి మొరపెట్టుకొంది. ముఖ్యమంత్రి వెంటనే స్పందిస్తూ- 'వెరీ గుడ్... నీ బాధను నేను అర్థం చేసుకోగలనమ్మా... ఐ విల్ ట్రై మై బెస్ట్ టూ సేవ్ తెలుగు' అని హామీ ఇచ్చారు. ఆ రక్షకుడి మాటలకు నివ్వెరపోవడం సభికుల వంతైంది! తెలుగు పరిరక్షణ కోసం ఈ మధ్య విద్యాశాఖా మంత్రి వర్యులు కూడా ఆ పద్ధతిలోనే తెంగ్లీషు మాట్లాడారు. ఇది మన దౌర్భాగ్యం! మన పాలకుల భాషా సంకరం!!

రెండేళ్ల క్రితం అనంతపురంలో ఓ జిల్లా కలెక్టరు పాలనా వ్యవహారాలన్నీ తెలుగులోనే సాగాలని శాసించారు. ఆంగ్లంలో వచ్చిన దస్త్రాలను ఆయన పరిశీలించకుండానే తిరిగి పంపించేవాడు! ఆయన బదిలీ అయ్యి వెళ్లిపోయాక పరిస్థితి తారుమారైంది. తెలుగులో రాస్తే ఇప్పుడు తిప్పి పంపుతున్నారట! మాతృభాషా పరిరక్షణ అనేది పాలకుల స్థాయిలో ఒక విధానంగా లేకుండా వ్యక్తుల స్థాయిలో అభిమానంగా ఉంటే ఇలాంటి అనుభవాలే సాక్షాత్కరిస్తాయి.

తెలుగు మధురమని, మహా సుందరమని పాడుకుంటూ పరవశిస్తే సరిపోదు. మనిషి బతుకుకు, భవిష్యత్తుకూ భరోసానిచ్చే ప్రతి భాషా తనకు తానే బతుకుతుంది, బతికించుకుంటుంది. పాలకులు భాషకు అలాంటి బలాన్నివ్వాలి, బలగాన్నివ్వాలి. ✶

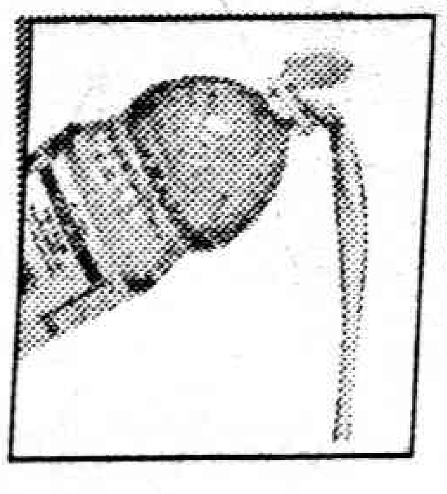
ఈ సంచికలో....

టపా	...	2
కవిత్వమ్	...	6
ఆరోగ్యం	...	7
క్రైమ్ కథ	...	9
వికాసం	...	10
జోక్స్	....	11
బాలనేస్తాలు	...	12
అట్టమీది కథ	...	14
రుచి	...	19
సినిమా	....	20
తెల్సా	...	23
కొత్త పుస్తకాలు	...	24

ఇంకా...

స్ఫూర్తి ... 4

పరిపూర్ణ జీవిత ప్రతీక

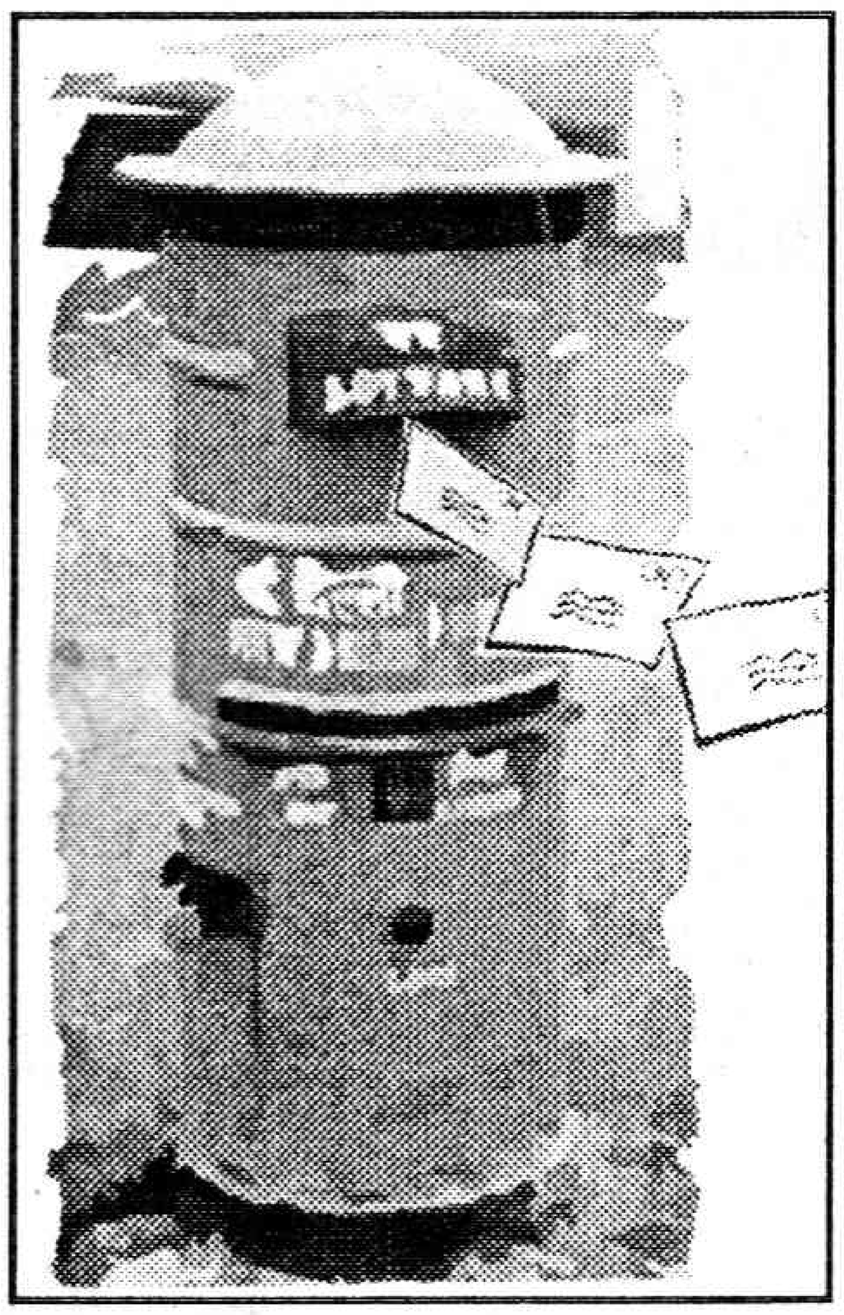


తెలుసుకుందామా ... 17

వంటనూనె ... మంచీ చెడ్డా

కథ ... 21

చెదిరిపోతున్నాయి



వనం..జనం.. భలే పసందు

25 అక్టోబర్ 2009 ప్రజాశక్తి ఆదివారం అనుబంధంలో అట్టమీది కథ వనం..జనం.. భోజనం చదివిన తర్వాత కార్తీక మాసం సందర్భంగా బంధువులతో కలిసి, వివిధ ప్రదేశాలకు వెళ్ళి భోజనాలు చేయడం, వారి అనుబంధాన్ని, ఆప్యాయతను ప్రదర్శించడం అభినందనీయం. అక్టోబర్ 23న మొదలై నవంబర్ 21తో ముగిసే ఈ కార్తీక మాసంలో ప్రతి రోజుకూ ఒక పురాణ నమ్మకం వుండడం వింతగా వుంది. నగరాలలో కూడా ఖరీదైనా అంతా కలిసి విందు భోజనం చేయడం ఆహ్వానించదగినదే. మేము కూడా ఈ అట్టమీది కథ స్ఫూర్తితో ఈసారి మంచి ప్రదేశం ఎంచుకొని వనభోజనానికి మా బంధువులందరం కలిసి వెళ్లాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. పసందైన కవర్‌స్టోరీ అందించిన ప్రజాశక్తి ఆదివారం వారికి అభినందనలు.

కామిడి సతీష్‌రెడ్డి, పరకాల, వరంగల్ జిల్లా.

'మాట' వాస్తవం

అక్టోబర్ ఆఖరి ఆదివారం సంచిక స్నేహ 'అట్టమీది కథ'గా వనభోజన సాంప్రదాయ సంబరాన్ని మా కళ్ల ముందుంచారు. 'సినిమా కబుర్లు'లో పెండ్యాల మురళి అభిప్రాయాలతో మేమూ శృతి కలుపుతున్నాం. 'పరోపకారం' కథ బావుంది. 'బాల నేస్తాలు' లో ప్రస్తావించిన జెస్సికాకు ఆల్‌దిబెస్ట్ చెబుతున్నాం. తినే ఇళ్లు భలే రుచిగా ఉన్నాయండోయ్..! 'బంగాళదుంప కబుర్లు' ద్వారా ఆలుగడ్డ పూర్వోత్తరాలన్నీ తెలిశాయి. 'కవిత్వమ్'లో రెండు కవితలూ, సామాజిక స్పృహతో మెప్పించాయి. ఐదుకేజీల చింతకాయ ఉదంతం అబ్బురపరిచింది. 30 వారాలుగా ఎంతో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తూ, పట్టు వీడకుండా చదివింప చేసిన 'గని' ధారావాహికం విజయవంతంగా వీడ్కోలు తీసుకోవడం గమనార్హం. మృత్యువు ఆగమనం.. గరుడపురాణంలోనిది ఉటంకిస్తూ అభివ్యక్తీకరించిన 'మనలో మాట' వాస్తవికంగా ఉంది.

నేమాన సుభాష్‌చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం.

కథ బాగుంది

అక్టోబర్ 25 నాటి ఆదివారం అనుబంధంలో వచ్చిన కవర్‌స్టోరీ చాలా బాగుంది. కార్తీక మాసం ప్రత్యేకత గురించి తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఉద్యోగాలతో బిజీబిజీగా, ఇరుకు ఇళ్లలో గడిపేవారికి ఇది చాలా ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. నిజంగా కుటుంబ సభ్యులతోనూ, స్నేహితులతోనూ పిక్నిక్‌కు వెళ్తే ఆ ఆనందమే వేరు. 'పరోపకారం' కథ బాగుంది. 'కవిత్వమ్'లో 'చిటికెడు స్వేచ్ఛ చాలా బాగుంది. ఇప్పటి పిల్లల పరిస్థితి అందులో చక్కగా కనిపించింది.

రవి, ఖమ్మం.

కళ్లకు కట్టారు

స్నేహలో వస్తున్న గని సీరియల్ విజయవంతంగా ముగిసింది. అక్టోబర్ 25న వచ్చిన భాగం హృదయవిదారకంగా ఉంది. గని కార్మికుల జీవితాలను రచయిత కళ్లకు కట్టినట్టుగా రాశారు. ఆరోగ్యం శీర్షిక బాగుంది. డిప్రెషన్ లక్షణాల గురించి చక్కగా చెప్పారు. ఆ లక్షణాలు గల వారికి కుటుంబ సభ్యుల సహకారం చాలా అవసరం. ఐదు కేజీల చింతకాయ కాసిందంటే అసలు నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు. వారం వారం మీరిస్తున్న న్యాయ సలహాలు ఉపయోగకరంగా ఉంటున్నాయి. తెల్సా విషయాలు వింతగా బాగున్నాయి. ఇంటికి వచ్చిన బంధువులను ఏడుస్తూ స్వాగతిస్తారు అని చదవగానే ఇలా చేసేవారు కూడా ఉంటారా అనిపించింది. వనం..జనం..భోజనం చదవగానే మేము కూడా పిక్నిక్‌కి వెళ్లాలని ప్లాన్ చేసుకున్నాం.

అచ్యుతానందరావు, నల్గొండ.

'కన్యాశుల్కం'లో కొత్తదనం చూశాం

గత వారం స్ఫూర్తి చాలా బాగుంది. గురజాడ గారి 'కన్యాశుల్కం' ను కొత్తగా చూపారు. ఆ పుస్తకంలో నిజంగా పాత వ్యవస్థ పోతూ కొత్త వ్యవస్థ వస్తున్న సంధి దశలో మానవ సంబంధాలలో జరిగే సంఘర్షణను చాలా బాగా చూపించారు. ఒకటే సమస్య విభిన్న వర్గాల వారికి విభిన్న రకాలుగా కనిపిస్తుంది. అది వారివారి అవసరాన్ని బట్టి, ఆలోచనా తీరును బట్టి ఉంటుంది. అట్టమీది కథ చాలా బాగుంది. కార్తీక మాసం ప్రత్యేకతను సరైన సమయంలో గుర్తు చేశారు. కొత్త 'పుస్తకాలు'లోని పుస్తక పరిచయం చాలా బాగుంది. పరోపకారం కథ చాలా బాగుంది. తమ వాళ్లు ఎదుటి వారికి సహాయం చేస్తే ఇష్టపడని వారు చాలా మంది ఉంటారు. అటువంటి వారికి ఇది కనువిప్పు కలిగిస్తుంది.

వెంకటేశ్వర్లు, విజయవాడ.

ఆలూ కబుర్లు అలరించాయ్

మనలో మాట బాగుంది. తన లబ్ధి కోసం అమెరికా చైనాను భూతంలా చూపిస్తుందని చక్కగా చెప్పారు. స్వేచ్ఛా ప్రతిమ లిబర్టీ విగ్రహం గురించిన విషయాలు చక్కగా వివరించారు. దాని వెనుకనున్న చరిత్రను తెలియజేశారు. ఆ విగ్రహం ప్రతి భంగిమకు గల అర్థాన్ని చక్కగా తెలియజేశారు. బంగాళదుంపల కబుర్లు చాలా బాగున్నాయి. అవి

మన దేశంలోకి ఎలా వచ్చాయి, వాటి పుట్టుక, వాటి ఆవశ్యకతను చెప్పారు. రుచి వంటలు చాలా రుచిగా ఉన్నాయి. సినిమా కబుర్లు బాగున్నాయి. స్ఫూర్తిలో చక్కటి పుస్తకాన్ని ఇచ్చారు. పరోపకారం కథ చాలా బాగుంది. మనం ఎదుటి వారికి సహాయం చేయడం ఎంత అవసరమో తెలిపారు.

రమ, హనుమకొండ.

మొక్కజొన్న స్పెషల్స్ సూపర్

అక్టోబర్ 25 నాటి స్నేహలో అన్నీ చాలా బాగున్నాయి. 'పిడుగు' చాలా బాగుంది. జెస్సికా వాట్సన్ ధైర్యాన్ని మెచ్చుకోవాల్సిందే. అంత చిన్న వయసులో ఎంతటి సాహసం. జెస్సికాకు మా అభినందనలు. చేసేద్దాంలో ఇస్తున్నవి మా పిల్లలు చక్కగా తయారు చేస్తున్నారు. అట్టమీది కథ బాగుంది. నేడు అలా అందరూ కలిసి వనభోజనానికి వెళ్లడం అరుదైపోయింది. దాని వల్ల మనమేం కోల్పోతున్నామో తెలిసింది. రుచిలో ఇచ్చిన మొక్కజొన్న స్పెషల్స్ సూపర్‌గా ఉన్నాయి. మొక్క జొన్నతో ఇన్ని రకాల వంటకాలు తయారుచేసుకోవచ్చు అని మాకు ఇది చూసిన తర్వాతే తెలిసింది. నవ్వుల్-పువ్వుల్‌లో వచ్చిన జోక్స్ బాగున్నాయి.

సునీత, నెల్లూరు.

★

ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ లేనిస్పెషల్ ఆఫర్

ఈ అద్భుత అవకాశం 2500 మందికి మాత్రమే.

రూ.510/- ల ఇంగ్లీష్ కోర్సు రూ.200/- లకే

మొత్తం మూడు డివిజన్ల ప్రత్యేక ఇంగ్లీష్ కోర్స్

డివిజన్-1		డివిజన్-2		డివిజన్-3		ఇవన్నీ
రూ.130/-	+	రూ.170/-	+	రూ.210/-	=	రూ.200/-

డివిజన్-1 ABCD ల నుంచి ఇంగ్లీష్ చదవటం, రాయటం, నేర్పుతూ, ప్రతి ఒక్కరికీ కావలసిన స్థాయిలో స్టాండర్డ్ ఇంగ్లీష్ నేర్పబడుతుంది. ఈ కోర్స్ ఫీజు రూ. 130/-

డివిజన్-2 తప్పులు లేకుండా ఇంగ్లీషు రాయుటకు కావలసిన ఆంగ్ల వ్యాకరణం పరిపూర్ణంగా సులభ సూత్రాలతో చాలా ఈజీగా నేర్పబడుతుంది. ఈ కోర్సు ఫీజు రూ. 170/-

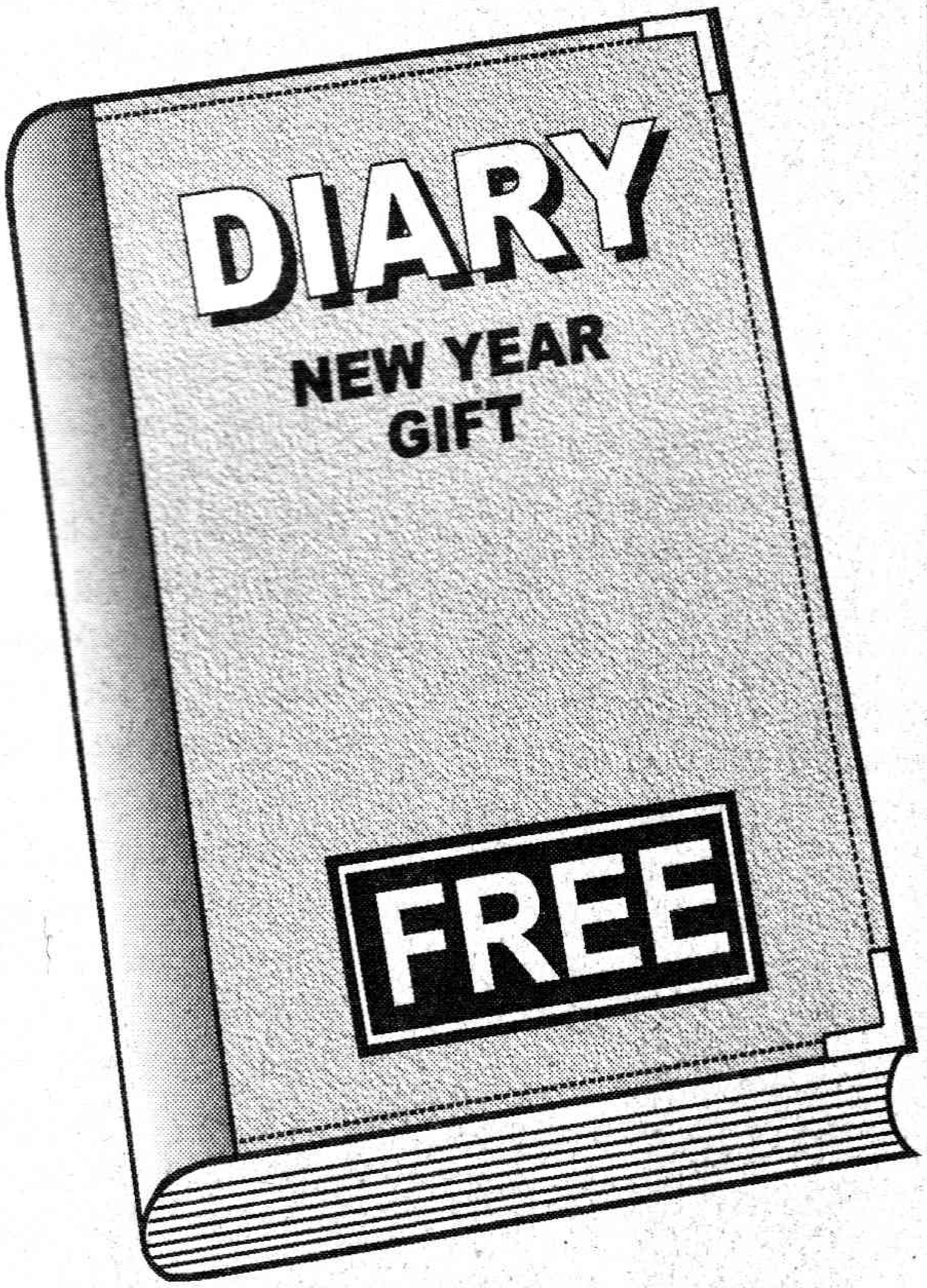
డివిజన్-3 ఎంతో సులభంగా, ఏ సందర్భంలోనైనా తడబడకుండా, తప్పులు లేకుండా, మంచి నీళ్ళు తాగుతున్నట్లుగా మంచి ఇంగ్లీషు మాట్లాడటం నేర్పబడుతుంది. ఈ కోర్సు ఫీజు రూ. 210/-

4 కోర్స్ గిఫ్ట్ పుస్తకాలు ఫ్రీ
(4 ఇన్ 1 పాకెట్ సైజులో)

1. వర్డ్ పవర్ (ఆంగ్ల పదాల అద్భుత శక్తి)
2. లెటర్ రైటింగ్ ప్రాక్టీస్ (ఇంగ్లీష్‌లో ఉత్తరాలు వ్రాసే పద్ధతి)
3. వెర్బ్స్ డిక్షనరీ (క్రియలు - వాటి రూపాలు)
4. సినానిమ్ & యాంటోనిమ్స్ డిక్షనరీ (ఆంగ్ల సమాన పదాలు & వ్యతిరేక పదాలు)

గిఫ్ట్ పుస్తకాల సైజు 9 cm X 11 cm లోను, కోర్స్ మెటీరియల్ సైజు 18cm x 24cm లోను, డైరీ సైజు 12 cm X 17.5 cm లోను (ఆఫ్‌సెట్ మల్టీకలర్ కవర్‌తో) ఉంటాయి. విద్యార్థుల సౌకర్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతీ సంవత్సరానికి క్రొత్త డైరీగా ఉపయోగించుకునే విధంగా ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన డైరీ. ఈ కోర్స్ తరువాత కూడా కొన్ని కోర్సులు కలవు. వాటిని మీకు నియమిత నామ మాత్రపు ఫీజుతో పంపడం జరుగుతుంది.

కొత్త సంవత్సర కానుక



STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

Post Bag No. 8569,
New No. 203,(D) Habibullah Road, T.Nagar, Chennai - 17.

5006-122

నాకు ప్రస్తుతం రూ.510/-లు విలువగలిగిన ఇంగ్లీష్ కోర్సు, ఒక డైరీ మరియు 4 ఉచిత పుస్తకాలు ఇవన్నీ కలిపి కేవలం రూ. 200/- లకే వి.పి.పి. ద్వారా పంపించండి. పోస్ట్‌మేన్‌కి పైకం చెల్లించి ప్యాకెట్‌ని తీసుకుంటానని హామీ ఇస్తున్నాను.
(మీ చిరునామా స్పష్టంగా అర్థమయ్యేలా ఇంగ్లీష్‌లో వ్రాయండి. లేనిచో కోర్సును పంపుటకు వీలుపడదు)

స్పెషల్ ఆఫర్ కూపన్.

Name: ....

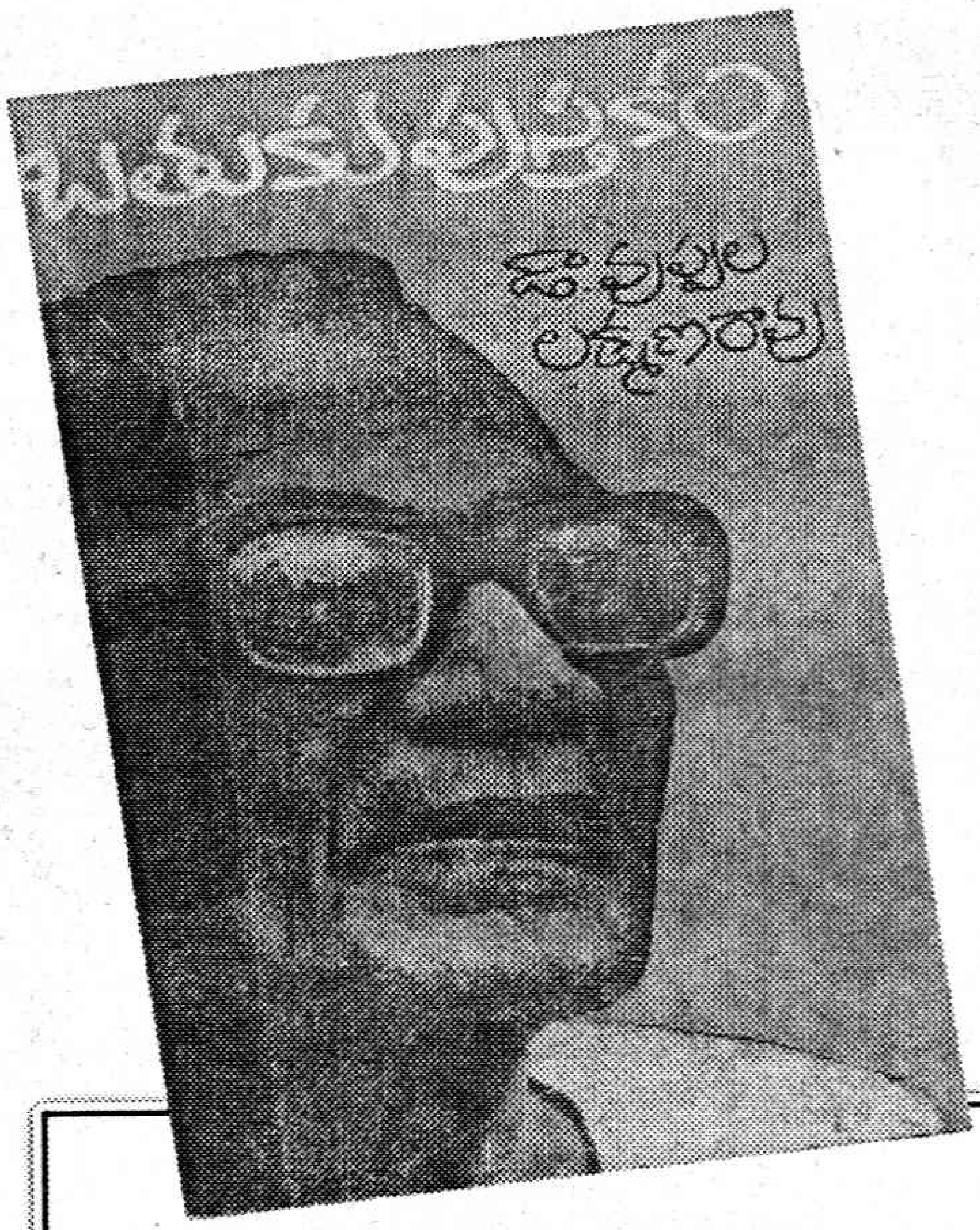
Address: ....

....

.... Pincode: [ ][ ][ ][ ][ ][ ]

స్ఫూర్తి

-ప్రొ॥వేణుగోపాలరావు,
జనవిజ్ఞానవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు



పరిపూర్ణ జీవిత ప్రతీక

వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యం పేరుతో విచ్చలవిడితనాన్ని, మనుషుల మధ్య సంబంధాల పేరుతో స్త్రీపురుషుల శృంగార కలయికల్ని అత్యంత ఆకర్షణీయంగా వర్ణించగలిగిన సాహిత్యాన్ని ఆకాక్షించే గుంపులోంచి వచ్చిన వాణ్ని నేను. మిత్రుడి గది గోడ మీద "స్టాలిన్" ఫొటో చూసి యిదేంది ఈ నియంతను ఆరాధిస్తున్నావ్? అనే చైతన్య స్థాయి నాది యవ్వనంలో. నా అవివేకాన్ని చూసి నవ్వుకున్న మిత్రుడు సమాజానికి నూతన దిశానిర్దేశనం చేసే సాహిత్యాన్ని నాకు పరిచయం చేశాడు. శరత్, ప్రేమ్‌చంద్, రాహుల్ సాంకృత్యాయన్, చలం, శ్రీశ్రీ, కొడవటిగంటి, రావిశాస్త్రి, కాళీపట్నం, రంగనాయకమ్మ, ఉన్నవ, చాగంటి, బుచ్చిబాబు, గోపీచంద్ వంటి వారి తెలుగు సాహిత్యం, గోర్కీ, చెకోవ్, లూసన్, డొస్టోవ్‌స్కీ, షోలకోవ్, జాక్ లండన్, ఎమిలీ జోలా, పెరల్ ఎస్‌బెక్, సోమర్ సెట్‌మామ్‌ల ఇంగ్లీషు నవలలు నాకు వేరే ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేశాయి. జేమ్స్ జాయిస్ "యులిసిస్" అర్థంకాక తలబద్దలు కొట్టుకుంటున్నప్పుడు "ముందు నీ వృత్తిలో (వ్యవసాయ పరిశోధనా రంగం) నైపుణ్యం సంపాదించు, తరువాత సాహిత్యం ద్వారా సమాజాన్ని ఉద్ధరిద్దువుగానీ!" అని వ్యంగ్యంగా మందలించాడు పై అధికారి. ఉద్యోగం సీరియస్‌గా చేసే దిన చర్యలోకి దిగాను గాని, సాహిత్యతృష్ణ మాత్రం వదులుకోలా. ఆ క్రమంలోనే సామాజిక అంశాలను ప్రపంచ మార్పుల వెనుకనున్న తాత్వికతను విపులీకరించే మార్క్సిస్టు సాహిత్యంపై దృష్టి పడింది. బహుశా నేను మొదటి ఉద్యోగదశలో ఉద్యమాలగడ్డ వరంగల్‌లో పనిచేయడం దీనిక్కారణమనుకుంటా. అయినా నాలో ఉన్న పిరికితనం, వెంటబడిన కెరీరిజం, సుఖజీవన దినచర్య వరవడి నన్ను అధ్యయనం దాటి ముందుకు వెళ్లనివ్వలేదు. ప్రస్తుతం తలకిందులుగా ఉన్న సమాజ విలువలు మరాలి. ఆ మార్పుకు చోదకశక్తిగా ఉండే ఉద్యమాలను బలపరిచేదే అసలైన సాహిత్యం అనే నమ్మకం నాలో నిలబడిపోయింది.

స్త్రీ పురుష సంబంధాల ఇతివృత్తంతో సమకాలీన సమాజ వొరవడిని, వైవిధ్యాన్ని, విరుద్ధమైన విలువలను తనదైన ప్రత్యేక శైలిలో ఉప్పల లక్ష్మణరావు గారు "అతడు- ఆమె" నవల ద్వారా వ్యక్తీకరించడం నాకెంతో స్ఫూర్తిదాయకమైంది ఒక దశలో. అదేకాక చారిత్రక, రాజకీయాంశాలతో సామాజికాంశాలను ఏవిధంగా ముడిపెట్టవచ్చో ఆ నవల ద్వారా చెప్పారు. నవల అనే నిర్వచనానికి అదెంత వరకు తగుతుందో గాని ఒక దశలో అదొక అద్భుతమైన సాహిత్యానికి ప్రతీకగా నాకనిపించింది. స్వాతంత్ర్య పోరాటం రూపొందుతున్న దశనుండి, భాషాప్రయుక్త రాష్ట్రాలు రూపుదిద్దుకున్నంతవరకు ప్రపంచంలో, దేశంలో, రాష్ట్రంలో, నడిచిన సామాజిక, ఆర్థిక మార్పులు అతి నేర్పుగా చర్చించబడ్డ నవల 'అతడు-ఆమె'. డా॥లక్ష్మణరావుగారికి జీవితాన్ని అంత లోతుగా పరిశీలించి వ్యాఖ్యానించగల నేపథ్యం ఎలా వచ్చిందో విడమరిచేదే, 1983లో (ఆయన 85వ ఏట) వెలువడిన "బతుకు

డా॥లక్ష్మణరావుగారికి జీవితాన్ని అంత లోతుగా పరిశీలించి వ్యాఖ్యానించగల నేపథ్యం ఎలా వచ్చిందో విడమరిచేదే, 1983లో (ఆయన 85వ ఏట) వెలువడిన "బతుకు పుస్తకం". సత్య సంధత పునాదిగా నడిచిన ఆయన స్వీయ చరిత్రకి, భిన్నమైన జీవితానికి ప్రతీక. ఇద్దరు పరిణతి చెందిన మనషులు (మగ, ఆడ) ఎంత ఉన్నతంగా పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని గడపొచ్చో వివరించిన జీవిత పుస్తకమది.

"మనం కూడా అలా బతగ్గలిగితే ఎంత బాగుండు"అని చదివిన వాళ్లందరితో అనిపించుకో గల ప్రత్యేకత వారి జీవితాల్లో కనపడుతుంది. తను సామాన్యుల్లో సామాన్యుడననీ, జీవితంలో పెద్ద ఆదర్శాలు పెట్టుకోలేదనీ, అసాధారణమైన కార్యాలేవీ తాను నెరవేర్చలేదనీ, పెద్ద పరుగులకు పోలేదనీ చెప్పకోవడం ఆయన పరిపక్వతకు నిదర్శనం.

పుస్తకం". సత్య సంధత పునాదిగా నడిచిన ఆయన స్వీయ చరిత్రకి, భిన్నమైన జీవితానికి ప్రతీక. ఇద్దరు పరిణతి చెందిన మనషులు (మగ, ఆడ) ఎంత ఉన్నతంగా పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని గడపొచ్చో వివరించిన జీవిత పుస్తకమది. "మనం కూడా అలా బతగ్గలిగితే ఎంత బాగుండు"అని చదివిన వాళ్లందరితో అనిపించుకో గల ప్రత్యేకత వారి జీవితాల్లో కనపడుతుంది. తను సామాన్యుల్లో సామాన్యుడననీ, జీవితంలో పెద్ద ఆదర్శాలు పెట్టుకోలేదనీ, అసాధారణమైన కార్యాలేవీ తాను నెరవేర్చలేదనీ, పెద్ద పరుగులకు పోలేదనీ చెప్పుకోవడం ఆయన పరిపక్వతకు నిదర్శనం.

దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటాల నేపథ్యంలో ఒక సైన్స్ విద్యార్థిగా, వృక్షశాస్త్ర పరిశోధకుడిగా, అధ్యాపకుడిగా, అభివృద్ధిచెందే సమాజ పారిశ్రామిక వరవడికి దోహదకారిగా, గాంధీ ఉద్యమ ప్రచారకుడిగా, శ్రమజీవుల పక్షపాతిగా, సాహిత్యకారుడిగా తనెలా జీవించిందీ విలక్షణ శైలిలో వివరించారు డా॥లక్ష్మణరావుగారు. ఐరోపా దేశాల పరిణామాన్ని అక్కడి సమాజ ప్రత్యేకతల ద్వారా తాను పొందిన అనుభూతిని విపులీకరించారు. వృక్షశాస్త్రం నుండి సిమెంట్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వరకు, మదన్‌లాల్ ధింగ్రా నుండి బిపిన్ బిహారీ గంగూలీ వరకు, జగదీష్ చంద్రబోస్ నుండి ప్రొ॥హాన్స్ వరకు, ద్వారం వెంకట స్వామినాయుడు నుండి నిప్పాణి జమున వరకు, బరంపురం నుండి మాస్కో వరకు వేల మంది వ్యక్తుల్ని, వందల కొద్దీ పట్టణాల్ని మనకు పరిచయం చేస్తారు దీంట్లో.

పేదబండి మురుగు వల్ల తన తెల్లని బట్టలు మలినమైనా ముసలి తాతకు సహాయపడి అటువంటి చొరవ చూపలేని తనను తల దించుకునేటట్లు చేసిన మెల్లి షొల్లింగర్ తన జీవిత భాగస్వామి కావడం, ఆమె భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పాల్గొని జైలు జీవితం గడపడం, తెగింపులో, ధైర్యసాహసాల్లో తన కంటే ఒకడుగు ముందుండడాన్ని తన 'బతుకు పుస్తకం'లో సగర్వంగా చెప్పుకున్న వినమ్రుడు, విశాల మనస్కుడు లక్ష్మణరావుగారు.

ఏ దేశంలో అయితే స్త్రీకి పురుషునితో సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా, సాంకేతిక, ఆధ్యాత్మిక, వైవాహిక, రాజకీయ రంగాల్లో సమాన ప్రతిపత్తి ఉందో, వైవాహిక జీవితంలో కాలు పెట్టడానికి, విడిపోవడానికి ఇద్దరికీ పూర్తి స్వాతంత్ర్యం ఉందో అట్టి సోవియట్ దేశంలో పట్టుబట్టి వివాహం (15 ఏళ్ల స్నేహం తర్వాత) జరిపించుకున్న ఆదర్శజీవులు లక్ష్మణరావు, మెల్లీషొల్లింగర్ గార్లు.

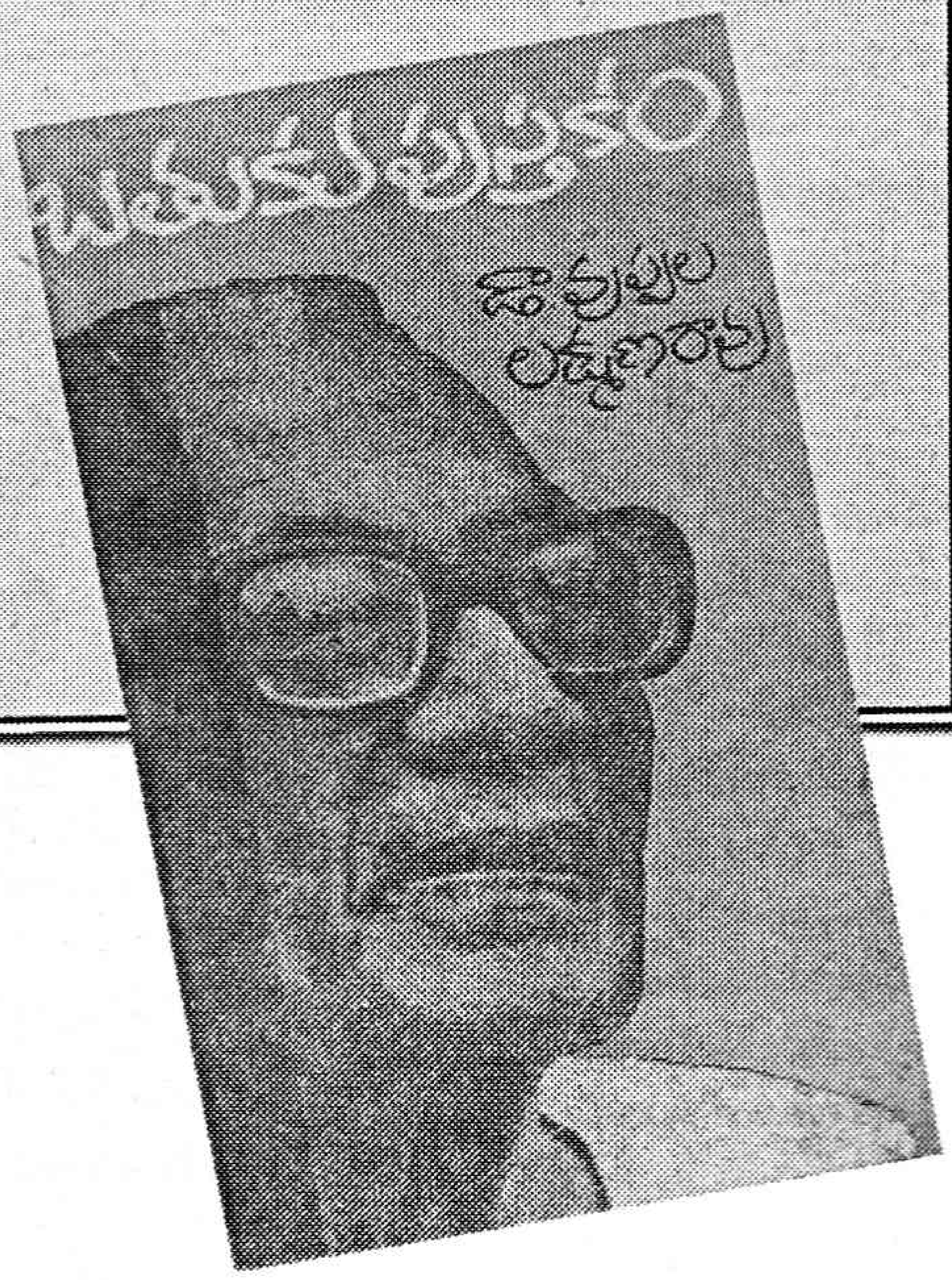
విప్లవానికి వైతాళికులు ఐన్‌స్టీన్, రామన్, రామానుజం, బోస్, ఖొరానా, నర్లేకర్‌లు కాదు, రాజా రామ్మోహన్‌రాయ్, వీరేశలింగం, గురజాడ, చెకోవ్, రూసో, వాల్టేర్, గోర్కీ, హాల్డేన్, బెర్నాల్ వంటి వారనే స్పృహ కలిగించారా పుస్తకం ద్వారా. తన కాలంలో నడిచే వ్యవసాయ పరిశోధనల డొల్లతనాన్ని కూడా పరోక్షంగా ఆయన ఎత్తి చూపారు. ఆధునిక వ్యవసాయ వనరుల ముసుగులో ప్రపంచమంతా వెదజల్లబడిన 'చీడపీడల రసాయనాల కుట్రను" వెలుగులోకి తెచ్చిన రెకెల్ కార్సన్, రాబర్ట్ వాన్‌డెన్‌బోష్‌ల విశిష్టతను గుర్తించగలిగిన నేపథ్యాన్ని నా వంటి వారికి కలిగించిన లక్ష్మణరావుగారు మనం గర్వించదగ్గ 'తెలుగు' రచయితల్లో ఒకరు.

తాము 1940 నుండి కాంగ్రెస్ భ్రమల్నుండి బయట పడి కమ్యూనిస్టు పార్టీకి ఎలా దగ్గరై 1957లో సభ్యత్వం తీసుకున్నారో వివరించి నాలాంటి వాళ్లను ప్రభావితం చేశారనే చెప్పాలి. అస్తవ్యస్త సమాజం మారాలన్నా, సామాజిక న్యాయం కావాలన్నా, కమ్యూనిస్టు తాత్వికతే ఈ దేశానికి కీలకమనే అంశాన్ని తన రచనల ద్వారా చెప్పారు. సాంప్రదాయవరవడిని, ఆడంబరాల్ని, ఐశ్వర్యాల్ని తృణప్రాయంగా వదులుకుని జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా అనుభవించడానికి ప్రతీకగా నిలిచిన డా॥లక్ష్మణరావు, మెల్లీ షొల్లింగర్‌లు రాబోవు తరాలక్కూడా ఆదర్శమనే నా నమ్మకం.

★

జేమ్స్ జాయిస్ "యులిసిస్" అర్థంకాక తలబద్దలు కొట్టుకుంటున్నప్పుడు "ముందు నీ వృత్తిలో (వ్యవసాయ పరిశోధనా రంగం) నైపుణ్యం సంపాదించు, తరువాత సాహిత్యం ద్వారా సమాజాన్ని ఉద్ధరిద్దువుగానీ!" అని వ్యంగ్యంగా మందలించాడు పై అధికారి. ఉద్యోగం సీరియస్‌గా చేసే దిన చర్యలోకి దిగాను గాని, సాహిత్యతృష్ణ మాత్రం వదులుకోలా.

ఆ క్రమంలోనే సామాజిక అంశాలను ప్రపంచ మార్పుల వెనుకనున్న తాత్వికతను విపులీకరించే మార్క్సిస్టు సాహిత్యంపై దృష్టి పడింది. బహుశా నేను మొదటి ఉద్యోగదశలో ఉద్యమాలగడ్డ వరంగల్‌లో పనిచేయడం దీనిక్కారణమనుకుంటా. అయినా నాలో ఉన్న పిరికితనం, వెంటబడిన కెరీరిజం, సుఖజీవన దినచర్య వరవడి నన్ను అధ్యయనం దాటి ముందుకు వెళ్లనివ్వలేదు. ప్రస్తుతం తలకిందులుగా ఉన్న సమాజ విలువలు మరాలి. ఆ మార్పుకు చోదకశక్తిగా ఉండే ఉద్యమాలను బలపరిచే అసలైన సాహిత్యం అనే నమ్మకం నాలో నిలబడిపోయింది.



నిమగ్నం

- ఆశారాజు

ఎవరో పిలిచి
నట్టనిపించి
కళ్ళు తెరిచి చూశాను
ఆర్పేయడం మరిచిన ట్యూబులైటు
గది మొత్తం అలల్లా కొట్టుకుంటోంది
ఎవరిదో పైటకొంగు
గాలి కెగురుతూ
ముఖం మీద జారుతోంది

ఎవరో పిలిచి నట్టనిపించి
పక్కకు తిరిగి చూశాను
తెరిచి పెట్టిన పుస్తకంలోంచి
అద్దం కొలను మధ్యలోన
అక్షరాలు వాలుతున్నాయి
కిటికీలోంచి చందమామ
సగం రాసి వదిలేసిన కవితను
పూర్తి చేస్తూ నిమగ్నమయింది.

ఎవరో పిలిచి నట్టనిపించి
లేచి కూర్చున్నాను
చక్కని సువాసనల చల్లగాలి
నెమలీకల్లా, తాకింది
గోడమీది గడియారం
ఎగరడానికి రెక్కలు విప్పుకుంటోంది
నిద్ర దాడికి దిగినప్పుడు
ఎవరో అడ్డుపడ్డారు

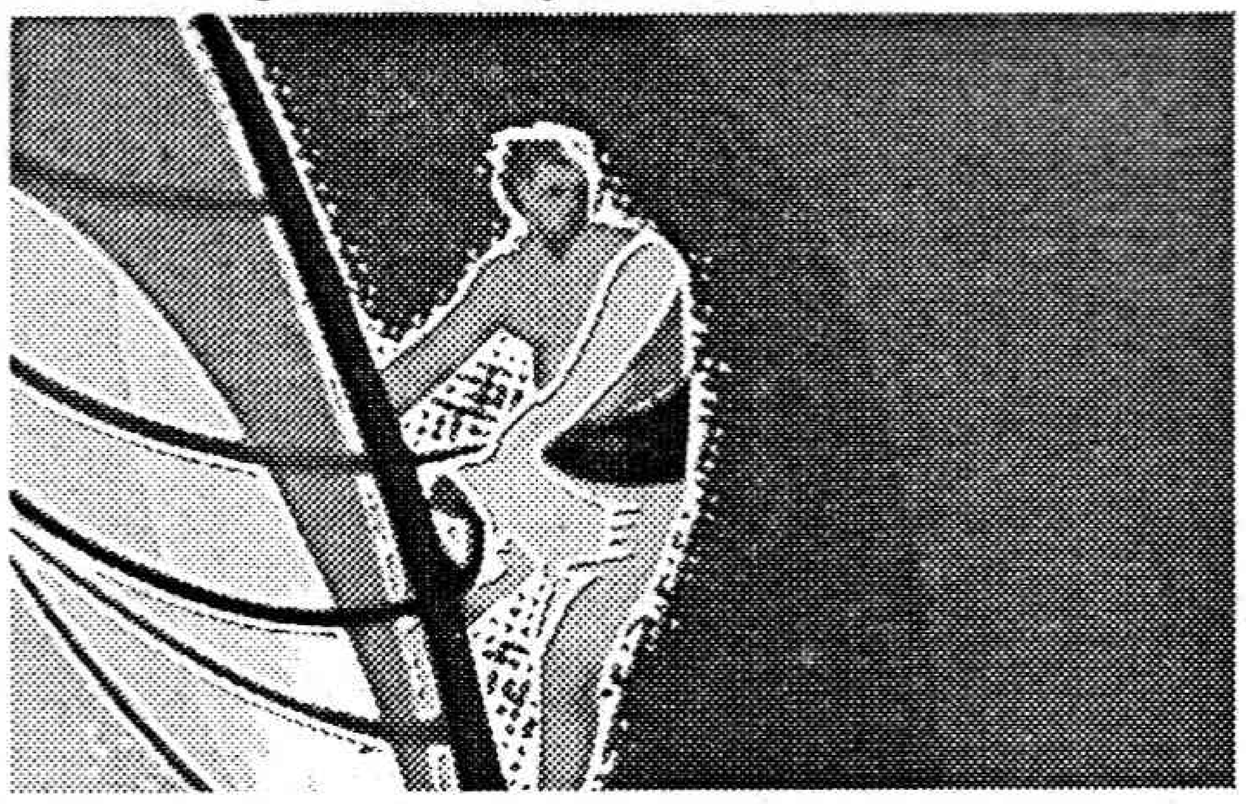
దారి తప్పినప్పుడు
చేతిలో చెయ్యేసి
వెంట నడిపిస్తారు

ఎవరో పిలిచినట్టనిపించి
మనసులోకి తొంగి చూసుకున్నాను.

నిలబడు!!

-సోమిశెట్టి

ఒంటరిగా తలొంచుకుని నడుస్తోన్న
నువ్వు
కన్నీటితో నేలను తడపకు
నిట్టూర్పులతో పరిసరాలను వేడెక్కించకు
బాట మీద పర్చుకున్న ముళ్ళు
నీ రక్తాన్ని రుచి చూడటానికి ఆత్రుతగా వున్నాయి.
కంటి నిండా ఆవరించిన చీకటి
నీ కంటి పొరల్ని తినేయాలని చూస్తోంది.
బాధ్యతలు మోసీ మోసీ కృంగిన భావాలు
అవమానాలు భరించీ భరించీ పాలిపోయిన అనుభవాలు
యుగాలుగా జీర్ణించుకు పోయిన అంధ విశ్వాసాలు
కొంగున కట్టుకుని - కన్న పేగుల్ని కంఠాన వేసుకుని
ఎంత దూరం నడక సాగించినా
లక్ష్యం చేరే సాధనం శూన్యం, అందుకే...
నిలబడ్డ చోటే కాలాన్ని ఛేదించు,
పైన పడ్డ బండరాళ్ళతో శుత్రు దుర్భేధ్యమైన కోటకట్టు
పాకుడు రాళ్ళపైన జార్చే వాళ్ళ పనిపట్టు.



మినీ కవితలు

ఓ రామా!
బంగారు జింక కోసం
పరుగులు పెడుతున్నావు
వెనక్కు చూడూ!
నీ సీతను అపహరించటానికి
ఒక్కరు కాదు
వేలాది రావణులు
నక్కి కూర్చున్నారు !
'నిన్ను ప్రేమిస్తున్నా'
అని అనటానికి
నాకు నాలుగేళ్ళు పడితే
'ఐ లవ్ యూ'
అని అనటానికి
మా వాడికి నిమిషం పట్టింది.
ఓ మేఘమా !
నా ప్రేయసికి
నా సందేశం అందించుమా!
అన్నాడు నాటి కాళిదాసు
టీవీ యాంకర్లు ఉండగా
మేఘమెందుకు దండగ
అన్నాడు నేటి ప్రేమదాసు.

- రంగనాథ రామచంద్రరావు

మా బుజ్జిగాడి
కాగితపు పడవలో
రాజ్యాలు తిరిగొచ్చాను
బాల్యం అనే సంద్రంలో

కంప్యూటర్ లెక్కించలేనన్ని
కాంతి సంవత్సరాలు!
మంచికీ, చెడుకీ
మధ్య ఉన్న దూరం

గతాన్ని మోసే
శ్రమ జీవి!
సంతోషం అనే ఉపాధి
కోల్పోయిన నిరుద్యోగి

పుష్పం వికసించిన చోటనే
తుమ్మెద వచ్చి వాలుతుంది

మానవత్వం పరిమళించిన
చోటనే
మనిషి తత్వం
తేనెలూరుతుంది.

ఎయిడ్స్ నివారణకై
నోరు విప్పి మాట్లాడు
స్వైన్‌ఫ్లూ నివారణకై
నోరు కప్పి మాట్లాడు

ఇప్పుడు నా మాటకు
'విలువ' ఏర్పడింది!
నేనూ ఒక
సెల్‌ఫోన్ కొనుక్కున్నాను

- వేణుగోపాల్

ఆరోగ్యం

'పొగ' పెట్టొద్దు

పొగ తాగే అలవాటును మాన్పించడం చాలా కష్టం. స్నేహితులవల్ల, మొదట్లో ఇది ఇచ్చే 'కిక్' వల్ల ... కారణమేదైతేనేం చాలామంది ఈ అలవాటు నుంచి బయట పడలేకపోతున్నారు. సరదాగా మొదలయ్యే ఈ అలవాటు వల్ల మనదేశంలో ప్రతిఏటా ఐదు లక్షలమంది చనిపోతున్నారంటే, మరో పది లక్షల మంది ఈ పొగలోని విషవాయువులవల్ల, ఈ వాయువులు మోసుకుతెచ్చే సూక్ష్మజీవులు, వైరస్‌ల వల్ల అనేక భయంకరమైన జబ్బులకూ, ఆందోళనలకూ గురవుతున్నారంటే నమ్మబుద్ధికాదు. పొగతాగడం వల్ల బిడ్డలను పోగొట్టుకున్న తల్లిదండ్రులు ఎంతమందో, తల్లిదండ్రులను పోగొట్టుకుని భవిష్యత్తు చీకటి అయిపోయిన జీవితాలెన్నో. ఈ అలవాటు పొగ తాగుతున్నవారికి, వారి పక్కనున్న పాపానికి తాగనివారికి కూడా ప్రాణాంతకమవుతున్నది. అందుకే పొగ తాగడం మానేస్తే అన్ని విధాలా మంచిది. అయితే ఈ సంగతి తెలిసీ, పొగ అలవాటు మానలేనివారు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ప్రమాదస్థాయి నుండి తాము బయటపడి, ఇతరులకు అపాయం కలిగించని వారవుతారు.

♦ పిల్లలు, వృద్ధులు, మహిళల దగ్గర సిగరెట్లు కాల్చడం వల్ల వారు తొందరగా పాసివ్ స్మోకింగ్ ప్రమాదానికి గురవుతారు. వారి దగ్గర కాల్చకుండావుంటే వారి మన్ననలకు పాత్రులవుతారు. వారికి మీరు మేలు చేసినవారు కూడా అవుతారు.

♦ సిగరెట్‌ని ఒంటరిగా వున్నప్పుడు మాత్రమే తాగడం, జనసంచారంలేని ప్రదేశాలలో, చెట్ల కింద, ఆరుబయట ప్రదేశాలలో తాగడం మంచిది. అదే అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం.

♦ సిగరెట్‌ని మిత్రులకు ఆఫర్ చేయడమంటే వారి ఆరోగ్యం పట్ల మనకు కనీసబాధ్యత కూడా లేనట్టే అవుతుంది. మిత్రులకు ఇలా చేయడం బాగుండదు. కాబట్టి మీ స్నేహితులు ఆఫర్ చేస్తే మీరు తాగితే తాగండి. కానీ మీరుమాత్రం స్నేహధర్మంగా ఎవరికీ సిగరెట్‌ని ఆఫర్ చేయకండి.

♦ సిగరెట్ పొగని గుండెలనిండా పీల్చడం చాలా ప్రమాదం, పైపైనే కాల్చి వూదివేయండి. సిగరెట్ తాగిన ప్రతిసారీ ఒక గ్లాసు నీళ్ళు గానీ లేదా కూల్‌డ్రింక్ గానీ తాగండి. కొంతవరకు ఈ పద్ధతి మేలు చేస్తుంది. అలాగే సిగరెట్ చివరవరకూ తాగకండి. అది చాలా ప్రమాదం. మొదటి మూడు నాలుగు పీల్పులతోనే సిగరెట్‌ని వదిలివేయడం ఉత్తమం.

♦ మీరు పొగతాగే వాళ్లు అయినప్పటికీ మరొక పొగతాగే వాళ్ల దగ్గర ఎప్పుడూ పొగ తాగకండి. ఇది మీకు చాలా ప్రమాదం. మీ సిగరెట్ పొగే కాకుండా అవతలివాళ్లు వాళ్ల ఊపిరితిత్తుల్లోంచి వదిలే పొగనుకూడా మీరు పీల్చవలసి ఉండటం వల్ల భయంకరమైన రోగాలు అతివేగంగా వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. ఈ సంగతి పొగతాగేవాళ్లెవరూ మరువరానిది సుమా!

♦ ప్రతి సిగరెట్‌నీ 'ఇదే ఆఖరి సిగరెట్' అనుకోండి. ఈ పీడ ఎంత త్వరగా వదిలిపోతే అంతమంచిది అనుకోండి. అనుకోవడం అలవాటయితే నిజమయ్యే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అంతేకాదు, తాగడం అయ్యాక సిగరెట్‌ని ఆర్పేసే అలవాటువల్ల చెప్పులు లేని అభాగ్యులు దానిని తొక్కి యమ బాధ అనుభవించడం, అగ్నిప్రమాదాలు జరగడం, గడ్డివాములూ, తుప్పలూ, అడవులూ అంటుకోవడం, ఇళ్లు అంటుకుని జీవితాలు నాశనమవడం వంటి దారుణమైన బాధలు ఎవరికీ, ఏ జీవికీ కలగవు.

♦ సిగరెట్ కొన్న ప్రతిసారీ రెండో నాలుగో చాక్లెట్లు కూడా కొని అభాగ్యులకు ఇచ్చేందుకు జేబులో డబ్బులు వేసుకోండి. అవి మీకే పనికి రావచ్చు. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ సిగరెట్ పెట్టెను గానీ, సిగరెట్‌ని గానీ మీ జేబులో పెట్టుకోవద్దు.

♦. ఒక్క సిగరెట్ మానేసినా అది మీ ఖాతాలో విజయం కిందే లెక్క. సిగరెట్ మానెయ్యాలనుకున్న తరువాత కూడా కాల్చారనుకోండి. అది కూడా విజయమే, ఎందుకంటే కాల్చడంకంటే, కాల్చకూడదు అని అనుకోవడమే ఎక్కువ విలువైంది. పొగతాగడం గుణం కాదు, అది అలవాటు మాత్రమే. గట్టిగా పట్టుబడితే ఈ అలవాటుని మనం ఇట్టే వదిలించుకోవచ్చు.

♦ మీరు లేని కుటుంబాన్ని, తల్లిదండ్రులను, పిల్లలను, మీ ప్రియమిత్రులను, చెల్లాచెదురైపోయే తల్లిదండ్రుల, భార్యాబిడ్డల భవిష్యత్తులను ఒక్కసారి తలచుకోండి. డబ్బుతో వైద్యాన్ని కొనగలం, కానీ

ఆరోగ్యాన్ని కొనలేం సుమా!

♦ అలాగే ఈ పొగదెయ్యం మనలో తెచ్చే రోగాలను, అసహన ఆందోళనలను, వాటికి గురైతే అప్పుడు మీరు మీ చుట్టూ ఉండే వారి పరిస్థితిని కూడా ఒక్కసారి ఊహించండి. పొగ తెచ్చేది మాములు జబ్బులు కావు, క్రానిక్ జబ్బులన్న సంగతి గుర్తుపెట్టుకోండి సుమా!

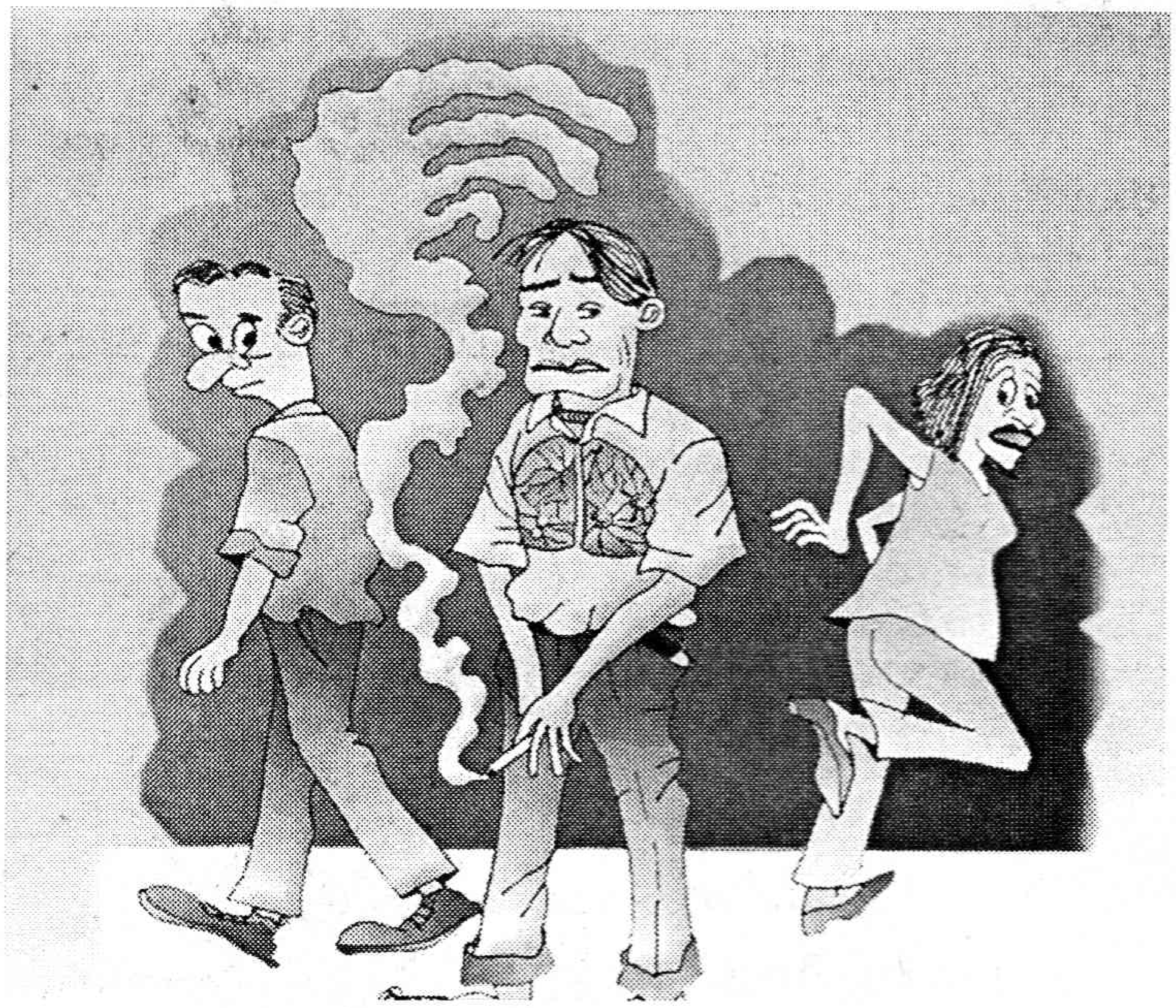
♦ నిజానికి పొగతాగుతున్న వారి జీవితం చాలా సంఘర్షణాయుతమైంది. భ్రమ కలిగించడం తప్ప సిగరెట్ పొగ మనసుకు ఎటువంటి రిలీఫ్‌నూ, ప్రశాంతతనూ ఇవ్వదు. పైగా తాగనివారి, పొగపడని వారి చీదరింపులు, నిరసనలూ, ఇబ్బందిగా పెట్టేముఖాలు, పెద్దల హీనమైన చూపులు, కంటికింద చారలు, నల్లబడిపోయే ముఖం, రుచిలేని నోరు, గారపట్టిన పళ్లు, నోరు, పళ్లు, బట్టలు అంతా సిగరెట్ కంపు, తనమీద తనకే రోత... ఇట్లా ఉంటుంది పరిస్థితి. ఇటు ఈ అలవాటుని వదులుకోలేరు. అటు వాళ్ల బాధపడలేరు. మనసులో పడే ఆత్మక్షోభా మరవలేరు. దీనికి పరిష్కారం పొగ మానేయడం లేదా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మాత్రమే సుమా!

♦ సిగరెట్టు తాగినప్పుడల్లా మొదటగా మీరు తాగిన సిగరెట్టును కాకుండా మీ చివరి సిగరెట్‌ను జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. మొదటిది ఇచ్చిన కిక్ మరొకటి ఇవ్వకపోవడం వల్లే మీరు ఇంకా సిగరెట్లు తాగుతున్నారు, మంచి దేహారోగ్యాన్ని, మనశ్శాంతిని పోగొట్టుకుంటున్నారు. సిగరెట్టుని తలవకండి. అది ఇప్పటికే మీ దేహానికి నిప్పు పెట్టింది. చివరగా తాగబోయే సిగరెట్టు ఇంకెంత బీభత్సంగా ఉంటుందో ఆలోచించండి. అది చాలు.

పొగతాగే వారు సైతం సంఘంలోంచి ఈ పొగ మహమ్మారిని తరిమే కృషిలో భాగం పంచుకోవచ్చు. వైద్యుడికి గుండె నొప్పి ఉంది కాబట్టి అతడు వైద్యం చేయకూడదని అనలేము కదా! గుడ్డివాడు చదవలేడు కాబట్టి అతడు దీపం వెలిగించకూడదని లేదు కదా! తండ్రి తాగుతాడు కాబట్టి అతడు బిడ్డను తాగకూడదని చెప్పకూడదు అని లేదు కదా! పొగ తాగని వారు, పొగతాగే వారు కూడా ఈ అలవాటు వల్ల పతనమైపోయిన వారినీ, వారి బిడ్డలను ఆదుకోవడం, కనీసం పరామర్శించడం, పొగను నిరోధించడం ఇవన్నీ సంఘంలో మంచి మార్పులే తెస్తాయి. పొగ అలవాటు వల్ల అనేక అగచాట్లు, బాధలు పడుతున్న మిత్రులకు మీ ఓదార్పు ఇవ్వండి. మానేవారికి తప్పక మంచి రోజులు వస్తాయి అని ధైర్యం చెప్పండి. ఎలా మానాలి అని మీరు అనుకుంటున్నారో, ఎలా నెమ్మదిగా విజయాలు సాధిస్తున్నారో చెప్పండి.

పొగతాగడం వల్ల వచ్చే వ్యాధుల వల్ల ఆపదలప్పుడు సాటి మానవుడికీ, ఆత్మీయులకూ కూడా రక్తదానం చేసే అవకాశాన్ని కోల్పోతున్నారు. పొగని వ్యతిరేకించే ఎంతో మంది మంచి వాళ్లు, మేధావుల, ఆత్మీయుల అభిమానాన్ని కోల్పోతున్నారు. చాలా మందితో పక్కన నెట్టబడుతున్నారు. ఇలా పొగ మనల్ని మనల్నుంచి, సంఘం నుంచి బహిష్కృతులను చేస్తోంది. ఈ నిజాన్ని అందరూ గుర్తించాలి.

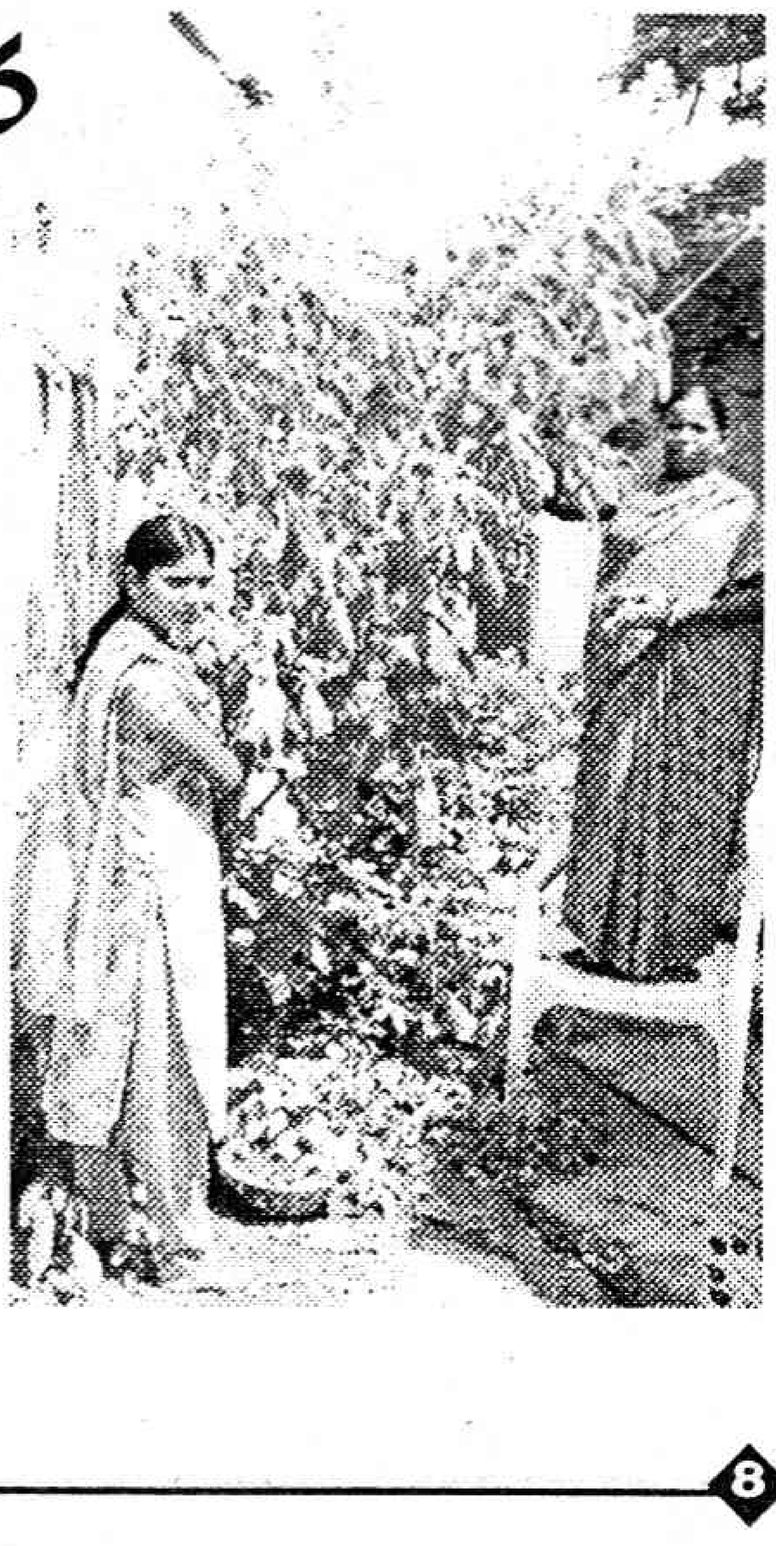
బోధిసత్వ



మెగా తోటకూర

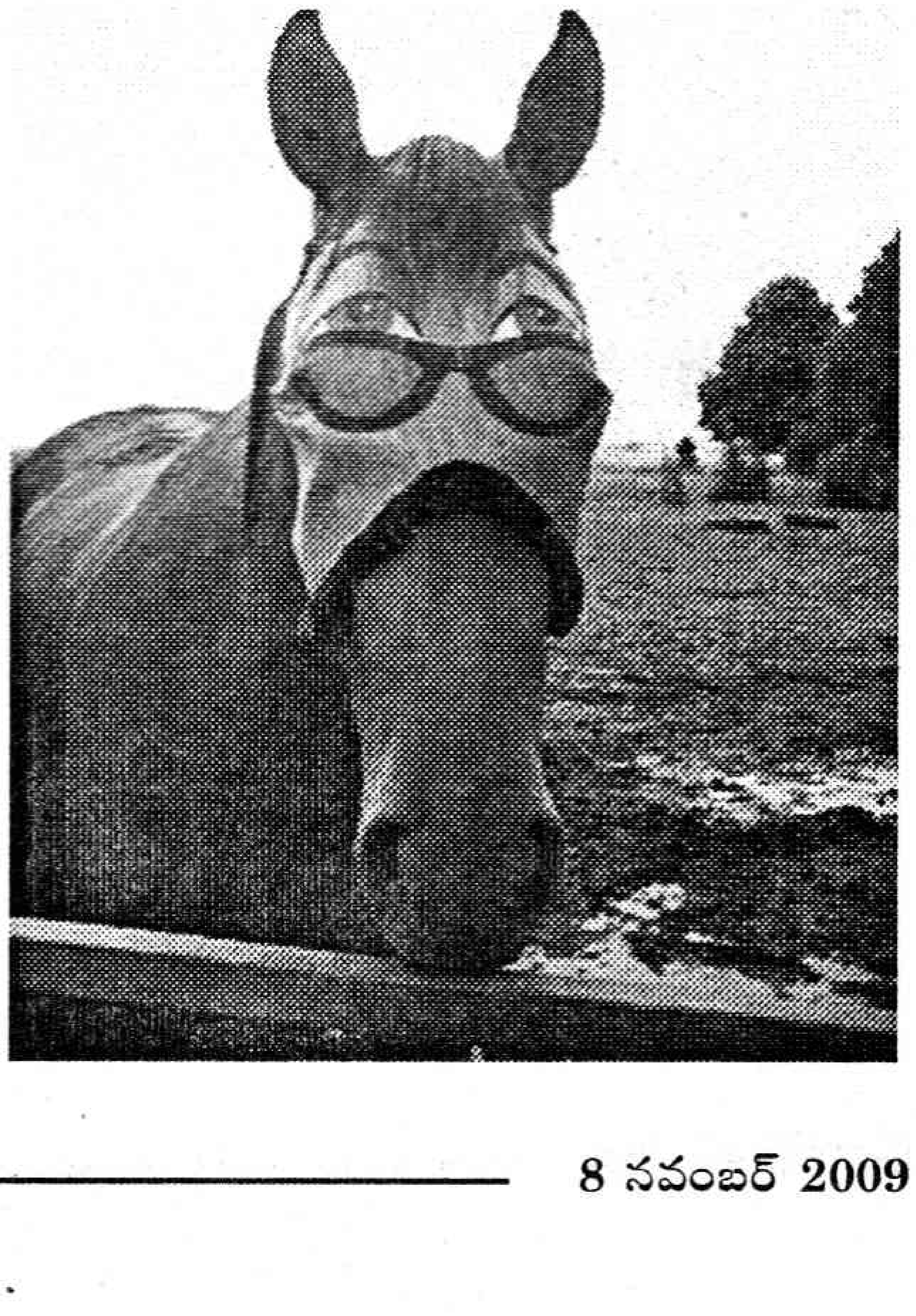
తోటకూర చెట్టు ఎత్తు 15 అడుగులు ఉంటుందని... అది కూడా కేవలం 45 రోజుల్లోనే పెరిగిందని చెబితే ... మీరు నమ్ముతారా.... నమ్మినా...నమ్మకపోయినా ఇది నిజం. మండలంలోని చెర్వుగట్టు గ్రామానికి చెందిన గౌరిదేవి నర్సింహ్మ, రాములమ్మ ఇంటి పెరట్లో ఈ చెట్టు పెరిగింది. తోటకూర తెంపాలంటే వారు నిచ్చెన వేసుకోవాల్సిందే. దేవస్థానానికి వచ్చిన భక్తులు ఈ చెట్టును చూసి అద్భుతమని ఆశ్చర్యచకితులవుతున్నారు.

ఫోటో : సాదత్ అలీ, నార్కట్‌పల్లి



ముదుదు

గుర్రం
గుడ్డిదైనా
దాణా
తప్పదంటారేమో
ననే ఈ కవరింగ్.



క్రైమ్ కథ

ఇతడే...

- యర్నాగుల సుధాకరరావు

"**ఈ** ఫొటో చూడండి. ఇతడే అసలు హంతకుడు. వీడే చంపాడు. హత్య చేయడం నా రెండు కళ్లతో చూశాను" పోలీస్ అధికారులకు అక్కడున్న చాలా ఫొటోల్లో ఓ ఫొటో చూపించి మరీ చెప్పాడు సాక్షి. అధికారులు ఒకరి ముఖాలు ఒకరు చూసుకున్నారు. మిగిలిన ఐదుగురు సాక్షులూ అదే మాట చెప్పారు.

సాక్షులు ఆరుగురూ ఒకేమాట మీద ఉన్నారు. వారిని పక్క గదిలోకి పంపించేసి అధికారులు తలలు పట్టుకున్నారు. "ఈ సాక్షులు కూడబలుక్కుని మరీ ఇలా చెబుతున్నారా? ఏంటీ న్యూసెన్సు. ఎక్కడో లోపం జరిగింది" ఒక అధికారి స్వరూప్ చిర్రెత్తిపోయాడు. ఆ వెంటనే బయటికి వచ్చి సాక్షులను తీక్షణంగా చూశాడు. ఆ వెంటనే తమాయించుకుని తలపంకించాడు.

"మీరు చెప్పింది కరెక్టుగానే ఉంది. ఒకే. ఈ నేరగాడు డేవిడ్ చాలా ప్రమాదకారి. మీరు వీడు హత్య చేయడం చూశారు. అతడు రెండు చేతులతో కత్తి పట్టుకుని నరికేయడం చూశారు. ఆ తరువాత తీవ్రంగా గాయపడిన వాణ్ని రెండు చేతులతో ఎత్తిపట్టుకుని మొదటి అంతస్థులోంచి కిందకి విసిరేశాడు అవునా?" స్వరూప్ అడిగాడు.

"మీరన్నట్టుగానే వాడు మనసు లేనివాడు. ఏ మాత్రం సంకోచించకుండా చంపే తీరు భయం గొలిపింది సార్" అని ఒక సాక్షి మరింతగా తన వాదన వినిపించాడు.

సెల్‌ఫోను లేని ముగ్గురిని పక్కగదిలోకి పంపేశాడు. మిగిలిన ముగ్గురితో "మీ సెల్‌ఫోన్లు మీకు సాయంత్రం ఇస్తాం. మీ ఇళ్లకు పంపేస్తాం. వ్యాన్ ఎక్కండి" అని చెప్పాడు స్వరూప్. ఆ వెంటనే మూడు సెల్‌ఫోన్లను డెస్కులో పడేసి డోర్ మూసేశాడు. "ఎందుకంటే మీరు సాక్ష్యం చెప్పారు కదా. మీకు ఆ నరహంతకుడు డేవిడ్ వల్ల ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ పాటికి మీ సెల్‌నెంబర్లను వాడు సేకరించి ఉంటాడు. వాణ్ని మేం సెల్లుల ద్వారా ట్రాప్ చేస్తాం".

"సరే సార్ సాయంత్రం వచ్చి మా ఫోన్లు తీసుకుపోతాం" అని చెప్పి ముగ్గురూ పోలీస్ వ్యాన్ ఎక్కి వెళ్లిపోయారు.

అక్కడున్న అధికారులకు ఏమీ అర్థం కాలేదు. డెస్కులోంచి మూడుసెల్లులు తీసుకుని పక్కగదిలో కూర్చుని ఉన్న ముగ్గురు సాక్షుల వద్దకు వెళ్లాడు స్వరూప్. వారికి ఇప్పుడు ఈ సెల్‌ఫోన్లలో దేనికో ఒక దానికి రింగువస్తుంది. అసలు హంతకుడు లైన్‌లోకి వస్తాడు. అప్పుడు వాళ్లు ఏంచెప్పాలో అంతా నూరిపోశాడు. పది

నిమిషాలు గడిచాయి. అక్కడ ఉత్కంఠగా ఉంది. మూడుసెల్లుల్లో ఒకటి మోగింది. సెల్ ఓపెన్‌లో పెట్టేసి అక్కడ కూర్చున్న సాక్షులకు అందించాడు స్వరూప్.

"ఏంటీ? పోలీసులు ముగ్గురిని వదిలేసి మరోముగ్గురిని అదుపులో ఉంచారు?" అవతలి వ్యక్తి ఆత్రంగా అడిగాడు.

"మేం డేవిడ్ హత్య చేయడాన్ని కళ్లారా చూశామని చెబితే పోలీసులు వాజమ్మల్లా నమ్మేశారు. మరి ముగ్గురిని ఎందుకు ఉంచారో తెలియదు. వారినీ వదిలేస్తారు. సాక్షులను ఎవరూ ఇంటరాగేట్ చేయరు కదా. నీవు ఎక్కడున్నావు. ఇలా ఫోనులో చెప్పడం కుదరదు. నేరుగా చెబుతాను చాలా విషయాలున్నాయి" సాక్షి తడబడకుండా స్వరూప్ నూరిపోసినదంతా సెల్‌ఫోనులో చెప్పాడు.

"నేను వీనస్ బార్ అండ్ రెస్టారెంటులో ఉన్నాను. పట్టపగలు ఎవరూ ఉండరు. నీవు వెంటనే వచ్చేయ్" చెప్పి ఫోన్ కట్ చేశాడు. స్వరూప్ వెంటనే ఇద్దరు అధికారులను వీనస్ రెస్టారెంటుకు పంపాడు.

స్వరూప్ పథకం అక్కడున్న సాక్షులకు, అధికారులకు అర్థం కాలేదు. స్వరూప్ వివరించాడు. "సెల్‌ఫోన్లు తీసుకుని ముగ్గురిని మన వాన్‌లో పంపాను. వారిని ఇళ్లదగ్గర దించకుండా నేరుగా ఒక హోటల్ ముందు దించేసి వ్యాన్ వెళ్లిపోయింది. కొత్తగా వచ్చిన కానిస్టేబుల్ అక్కడ సాదా వ్యక్తిలా వారిని కలుసుకుని హోటల్‌లోకి తీసుకుపోయాడు. వ్యాన్ వెంటపడి వచ్చిన హంతకుడి మనుషులు సాక్షులను పోలీసులు వదిలేశారని హంతకుడికి ఫోన్‌లో చెప్పివారి కారును వెనక్కి తిప్పేశారు. హంతకుడు వెంటనే రింగ్ ఇచ్చాడు. సాక్షుల సెల్‌ఫోన్లు మనవద్ద ఉన్నందున తేలిగ్గా అసలు హంతకులను వలలో బిగించాం"

అంతా స్వరూప్‌ను అభినందించారు. కొద్దిసేపటికి పోలీస్ అధికారులు తప్పతాగిన క్రిమినల్ తేజ్‌ను తీసుకుని వచ్చారు. అతణ్ని చూడగానే సాక్షులు ముగ్గురూ గుటకలు మింగారు. "ఏయ్ ఎవరనుకుని తెచ్చారు? పొలిటికల్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో మనల్ని మించినోడు లేడు. ఏరా సాక్షులూ నా దగ్గర నొక్కేసి ఆ డేవిడ్ పేరు చెప్పండ్రా అంటే వినకుండా ఆ పోలీసులతో చేతులు కలుపుతారా? మిమ్మల్ని నరికి చంపాలిరా" అని వారి మీదకు పోయాడు. పోలీసులు నాలుగు తన్నులు తన్నేసి సెల్‌లోకి నెట్టేశారు.

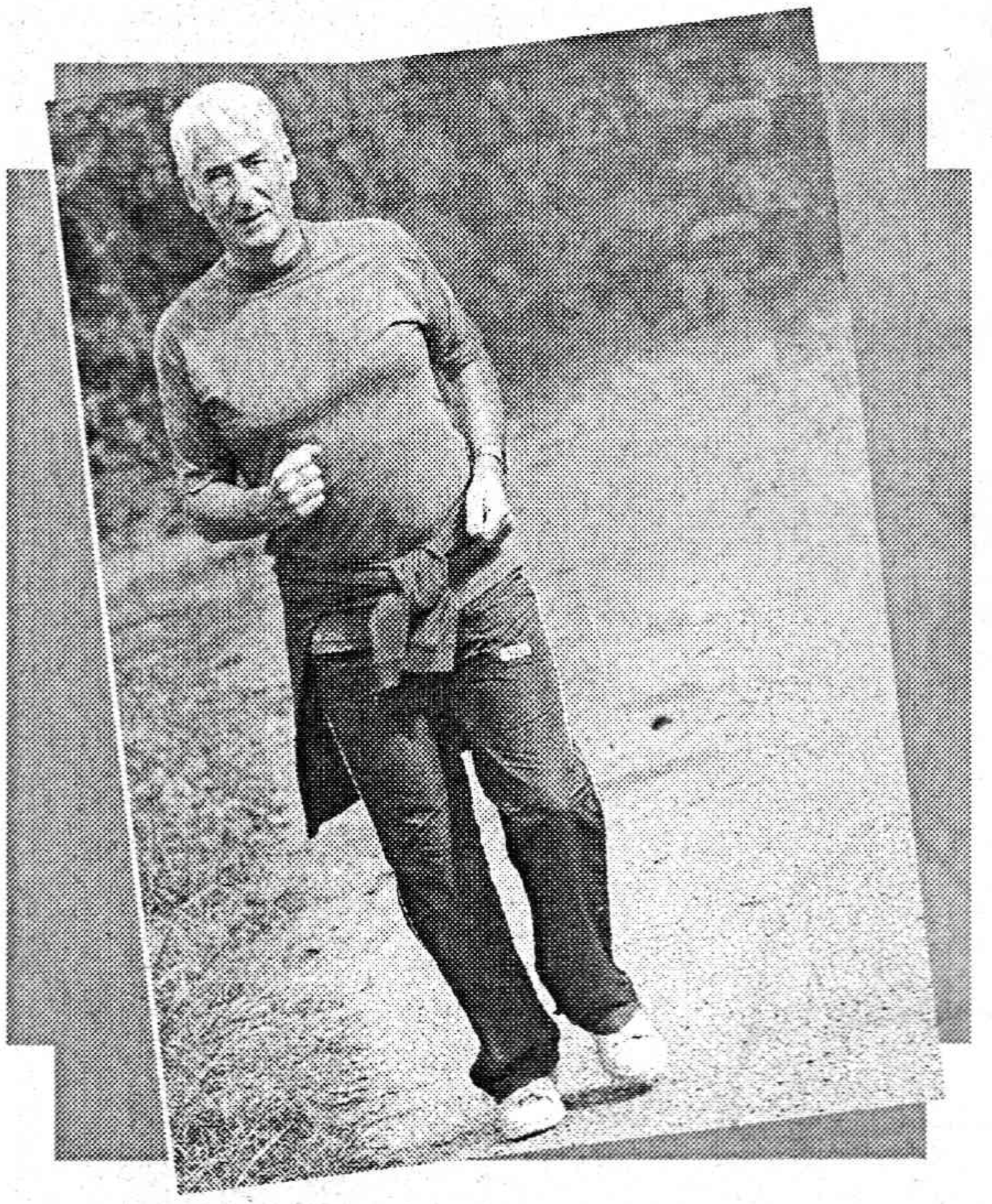
ముందు తీసుకుని వెళ్లిన సాక్షులను కూడా వెనక్కి తెచ్చారు. ఆరుగురు సాక్షులూ బిక్కముఖాలు వేశారు. స్వరూప్ వారిని చూసి "డబ్బు పుచ్చుకుని దొంగ సాక్ష్యాలు చెప్పడానికి మీ మనసు ఎలా ఒప్పుకుంది. మీరు డేవిడ్ మీద ఒకేలా చెప్పారు. మీకూ, అసలు హంతకుడు తేజ్‌కూ తెలియని విషయం ఒకటుంది. డేవిడ్ సెంట్రల్‌జైలులో ఉన్నాడు. తేజ్‌కు డేవిడ్‌తో వైరం ఉన్నందున డేవిడ్‌ను ఈ కేసులో ఇరికించాలనుకున్నాడు. డేవిడ్ జైలునుండి తప్పించుకుని పారిపోతుండగా గోడ పైనుంచి కాలుజారి పడిపోయాడు. తీవ్రంగా గాయపడినందువల్ల ఆసుపత్రిలో ఆయన కుడిచేయిని తొలగించేశారు. మీ సాక్ష్యంలో రెండుచేతులతో పొడిచాడని చెబుతున్నారు" అని చెప్పి వారి ముఖాల వైపు చూశాడు. సాక్షులు ఒకరి ముఖాలు ఒకరు చూసుకున్నారు.

సెల్‌లోంచి కథంతా విన్న తేజ్ "ఏయ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆ డేవిడ్ జైలు నుంచి తప్పించుకుని పోయాడన్న వార్త మీడియాలో వచ్చింది. ఆ డేవిడ్‌ను మీరే ఏదో చేసేసి వాడి చేయి పోయినట్టు చెబుతున్నారు. అయినా నా సాక్షులు పనికిమాలినవారు. అందుకే నన్ను వలేసి పట్టేశారు. ఛ ఈ హత్యతో డేవిడ్ పని సరి అనుకుంటే నేను చిక్కిపోయాను" అని తల చువ్వలకేసి కొట్టుకున్నాడు.

★

వృద్ధాప్యాన్ని జయిద్దామా!

- సంధ్య



వయసు పైబడినా ప్రతి చిన్నదానికీ డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్లకుండా ఆరోగ్యంగా, హుషారుగా మన పనులు మనమే చేసుకుంటే బాగుండు అనుకుంటున్నారా? తప్పకుండా చేసుకోవచ్చు. కాకపోతే అది మీ చేతుల్లోనే ఉంది. ఎలాగంటారా...అయితే చదివేయండి.

'వయసయ్యేకొద్దీ ఈ మోకాళ్ల నొప్పితో అడుగు తీసి అడుగు వేయలేకపోతున్నాను', 'పడుకున్నా, కూర్చున్నా ఈ నడుమునొప్పికి ఉపశమనం కలగడం లేదు', 'వయసుతో పాటు చూపుకూడా సన్నగిల్లుతోంది' అన్న మాటలు తరచూ వింటూనే ఉంటాం. సరే వీళ్లకంటే వయసు పెరగడం వల్ల ఈ నొప్పులు వస్తున్నాయని అనుకుందాం. మరి ఇప్పుడు చిన్న పిల్లల్లో కూడా దృష్టి లోపాలు, కాళ్ల నొప్పులు, నీరసం వంటివి చూస్తూనే ఉన్నాం. అంటే ఈ నొప్పులకూ, నీరసాలకూ కారణం వయసు పైబడడం కాదని మనకి తెలుస్తూనే ఉంది. మోకాళ్లనొప్పి వచ్చిందంటే చాలు 'నా వయసు 50 కదా. అందుకే మొదలయ్యాయి నొప్పులు' అనుకుంటారు కొందరు. కొంత వయసు రాగానే భయం మొదలవుతుంది. ఆ భయంతో ఇంకొంత మానసికంగా కృంగిపోతారు.

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ మన శరీరంలో మార్పులు వస్తాయి. వయసూ పెరుగుతుంది. ఇది జీవన సత్యం. అయితే వయసు పెరుగుతుందంటే ఒంట్లో సత్తువ తగ్గిపోతుందని కాదు. శక్తి సన్నగిల్లుతుందంటే దానికి కారణం వయసు ఒక్కటే కాదు. మనం ఆహార విషయంలోనూ, ఆరోగ్యం విషయంలోనూ కొన్ని జాగ్రత్తలను పాటిస్తే దానిని అధిగమించవచ్చు. మన దృక్పథంలోనూ కొంత మార్పు రావాలి. పదేపదే వయసైపోతుందనుకోవడం వల్ల మానసిక శక్తిని కోల్పోతారు. నిజానికి వయసు పెరుగుతుంటే అనుభవం పెరుగుతుంది. ఈ అనుభవంతో ప్రపంచాన్ని మరింత కొత్తగా చూడొచ్చు.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటే వయసు పెరిగినా బాధపడాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఇది వరకు రోజుల్లో మంచి ఆహారం తీసుకునేవారు. దానికి తగ్గ వ్యాయామం చేసేవారు. క్రమశిక్షణ పాటించేవారు. ఆహార విషయంలో ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటించేవారు. సమయానికి భోజనం చేసి, సమయానికి నిద్రపోయేవారు. అందుకే వాళ్లు చాలా చురుకుగా పనిచేసేవారు. ఆరోగ్యంగానూ ఉండేవారు. 70, 80 సంవత్సరాలు వచ్చినా తమ పని తామే చేసుకునేవారు.

కానీ ఇప్పుడు 50, 60 సంవత్సరాలు వచ్చాయంటే వృద్ధాప్యం అనే మందు లేని వ్యాధి తమను ఆవరించినట్లు మానసిక వ్యధకు లోనవుతున్నారు. దానివల్ల సగం మానసిక ధైర్యాన్ని కోల్పోయి అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు.

కొందరు చిన్న వయసువారు అందంగా ఉండడానికి ఏవేవో క్రీములు వాడుతుంటారు. మరి కొంతమందికి 60 సంవత్సరాలపైన ఉన్నా వారిని చూస్తుంటే అంత వయసంటే నమ్మబుద్ధికాదు. అంత ఆరోగ్యంగా, చలాకీగా కనబడతారు. దీనికి కారణం ఆహార నియమాలు, వైద్య సలహాలు పాటించడమే. దీనివల్ల ఎక్కువ కాలం జీవించడమే కాదు, యవ్వనంగా కూడా కనిపిస్తారు.

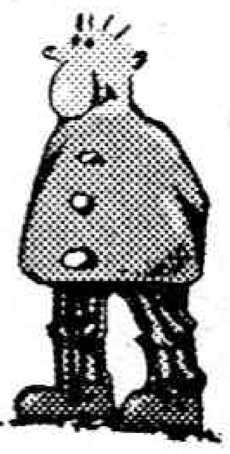
ఇప్పటి విద్యార్థులు, ఉద్యోగస్తుల గురించి చెప్పనక్కర్లేదు. విద్యార్థులైతే వారి ర్యాంకుల మీద పెడుతున్న దృష్టి ఆరోగ్యం మీద పెట్టడం లేదు. చదువు ధ్యాసలో పడి భోజనాన్ని, నిద్రనూ నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఈ కారణంతోనే ఆస్పత్రి పాలవుతున్న వారిలో మూడింట రెండు వంతుల మంది ఉన్నారు. కొందరు ఉద్యోగస్తులు ఆఫీసుకు భోజనం తీసుకెళ్లరు. తీసుకెళ్లినా పనివత్తిడి వల్ల సమయానికి తినరు. ఇటువంటి వారు తొందరగా అనారోగ్యానికి గురై వృద్ధాప్య దశకు చేరుకుంటారు. ఈ షిఫ్టుల పుణ్యమా అని ఉద్యోగస్తులు ఇటు ఆహారానికి, అటు నిద్రకూ కచ్చితమైన సమయం కేటాయించలేకపోతున్నారు. తాత్కాలిక వత్తిడులను తట్టుకునేందుకు మత్తుపదార్థాలకు బానిసలవుతున్నారు. దీంతో ఆరోగ్యం మీద పట్టుకోల్పోయి తమకు తెలియకుండానే వృద్ధాప్యపు ఒడిలోకి వెళ్తున్నారు.

ముందుగా మన మనసులోకి వృద్ధాప్యం అనే మాటను రానీయొద్దు. సమయానికి పోషక విలువలతోకూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. సమయానికి నిద్రపోవాలి. రోజూ తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. సానుకూల దృక్పథంతో ఉండాలి.

ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లల్లా పరుగులు తీయకపోయినా మన పనులు మనమే చేసుకోవచ్చు. మరీ లేవడానికి, కూర్చోవడానికి ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం ఉండదు. ★

నవ్వుల్ - పువ్వుల్

వారెంటీ



పెళ్లైన రెండు సంవత్సరాల తరువాత ఒక ఇంజనీరు కోపంతో తన మామకు ఒక నోటీసు పంపిస్తాడు.

ఇంజనీరు: మీ ప్రాడక్ట్ నా అవసరాలకు తగ్గట్టుగా లేదు.

తెలివైన మామ: వారెంటీ డేట్ అయిపోయింది. దానికి బాధ్యుడు మాన్యుఫ్యాక్చరర్ కాదు.

అటు ... ఇటు

ఒక రోజు లత స్కూలు బస్సు మిస్సయింది. దాంతో వాళ్ల నాన్నే తనను స్కూల్ దగ్గర దింపాలని అనుకున్నాడు. కాని దారి తెలియదు. లత ఇలా దారి చెప్తోంది.

లత: ఇటు వైపు... తర్వాత కొంచెం ముందుకు వెళ్లాలి నాన్నా. తరువాత అటు వైపు వెళ్లి పక్కకు తిరగాలి. ఇటు వైపు ... అటు వైపు.. ఆ... ఇదే నాన్నా మా స్కూలు.

తండ్రి: ఇది మన ఇంటి వెనుకనే కదమ్మా... అన్ని సందులు తిప్పించావెందుకు?

లత: మరి రోజూ మా స్కూలు బస్సు ఇలాగే వస్తుంది.

త్రీ వీలర్

తండ్రి : నువ్వు పాసైతే నీకు టూ వీలర్ కొనిస్తాను.

కొడుకు : స్కూటరా... సైకిలా...?

తండ్రి: నీకేది ఇష్టమైతే అది.

కొడుకు : ఒక వేళ ఫెయిలైతే?

తండ్రి: త్రీ వీలర్ కొంటాను. అదేనర్రా రిక్షా....

కవలలు

సుబ్బారావు: నాకు కవలలు పుట్టారు.

కొలీగ్స్ : ఎవరిలాగా ఉన్నారు?

సుబ్బారావు: ఒకరి లాగా మరొకరున్నారు.

విధేయత

పిల్లల గొడవకు విసుగు చెందిన తల్లి ఇలా అంటుంది.

తల్లి: నేను చెప్పింది కాదనకుండా ఎవరైతే వినయవిధేయతగా వుంటారో వారికి వారం చివర ఒక రూపాయి ఇస్తాను.

పిల్లలు: (బాధగా) అమ్మా... ఇది బాలేదు. దీనిలో నాన్నే నెగ్గుతాడు.

దాహం

(నిఖిల్‌ను వాళ్ల నాన్న పడుకోమని వాడి బెడ్‌రూముకు తీసుకెళ్తాడు)

నిఖిల్ : నాన్నా దాహంగా ఉంది.

తండ్రి: పడుకో. లైట్లు ఆర్పకముందు ఏంచేశావు?

నిఖిల్ : నాన్నా... దాహంగా ఉంది.

తండ్రి: ఒకసారి చెప్పానుగా పడుకో. మళ్లీ అడిగావో కొడతాను.

నిఖిల్: నాన్నా..... నువ్వు కొట్టడానికి వచ్చినప్పుడు మంచినీళ్లు తెస్తావా?

సూపర్

తల్లి పుట్టిన రోజుకి ఎప్పుడూ చూడని గిఫ్టుని ఇవ్వాలని అనుకుంటాడు డేవిడ్. ఎంతో శ్రమపడి 12 భాషలు మాట్లాడగల ఒక రామ చిలుకను సంపాదించి పంపిస్తాడు. వాళ్లమ్మ ఎలా స్పందించిందో తెలుసుకోవాలని ఫోన్ చేస్తాడు.

డేవిడ్ : అమ్మా... నీ పుట్టిన రోజుకి నేను పంపించిన కానుక ఎలా ఉంది?

తల్లి : చాలా రుచిగా ఉందిరా! అంత రుచి గల చిలుక నీకెక్కడ దొరికింది.?

డేవిడ్ : అమ్మా.. నువ్వేం చేశావు? దాని ఖరీదు పది లక్షలు!

స్మైల్ ప్లీజ్

ఒక ఫొటోగ్రాఫర్ శవాన్ని ఫొటో తీయడానికి వెళ్తాడు.

వ్యక్తి: ఏంటయ్యా! ఎంతకీ ఫొటో తీయవు?

ఫొటోగ్రాఫర్: ఏం చెయ్యమంటారు? 'స్మైల్ ప్లీజ్' అన్నాగానీ శవం నవ్వడం లేదు! ఇంక ఫొటో ఏం తీస్తాం?

జోక్స్ పంపాల్సిన మా చిరునామా : **నవ్వుల్ పువ్వుల్ శీర్షికకు, ఆదివారం అనుబంధం, ప్రజాశక్తి, మోటూరు హనుమంతరావు భవన్, 21/1, ఆజామాబాద్ ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా, హైదరాబాదు.**

బూర ఉట్టి

హాయ్ ఫ్రెండ్స్! మీకు క్రాఫ్ట్స్ బాగా నచ్చుతున్నాయా? మీ ఎదురుచూపులే చెప్తున్నాయిలే బాగా నచ్చేశాయని. మరి ఈ వారం మీకోసం ఏం తీసుకొచ్చామనుకుంటున్నారు?! బూర ఉట్టి. దీన్ని తయారుచేసి. ..ఆడుకుంటుంటే వుంటుందీ. భలే కిక్ వస్తుందిలే. అదేనర్రా! కృష్ణాష్టమి రోజున ఉట్టి కట్టి ఆడుకుంటారుకదా. అలా మనం ఈ బూర ఉట్టి కట్టి ఆడుకోవచ్చన్నమాట. మరి ఎక్కువ సమయం వృధా చేయకుండా విషయంలోకి వెళ్లిపోదామా!

చేసేద్దాం

కావలసిన వస్తువులు :

బూర, గమ్, పెయింటు, పెయింటు బ్రష్, ఊలు, చాక్లెట్లు, చిన్న చిన్న బొమ్మలు, న్యూస్‌పేపర్.

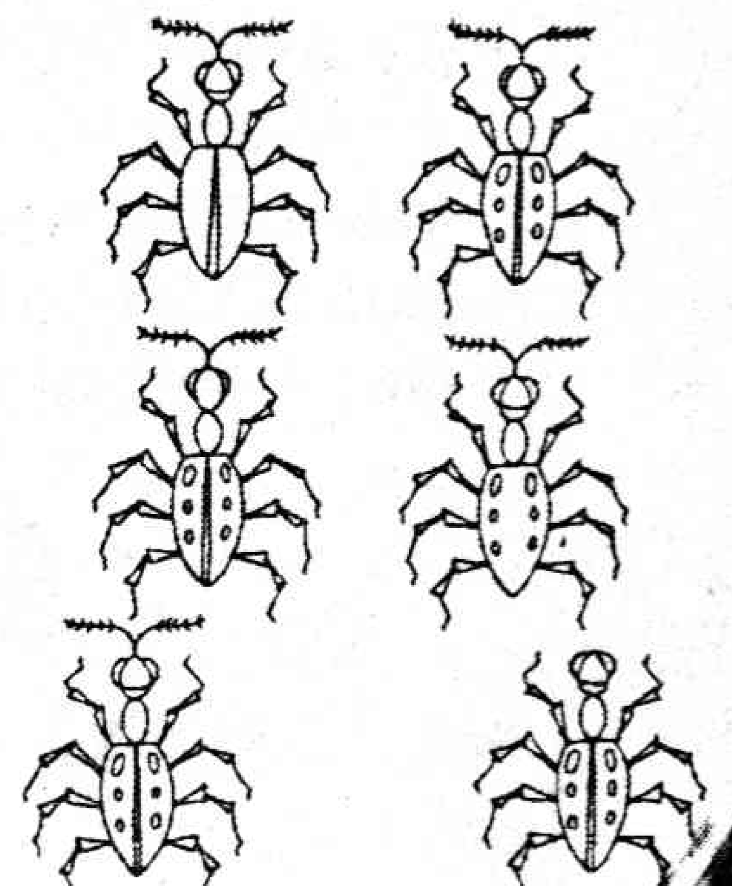
తయారుచేసే విధానం :

ముందుగా పేపరును చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించుకోవాలి. తర్వాత బూర ఊది దాని కొనను ముడేయాలి. దానిపైన పేపరు ముక్కలను గమ్‌తో అంటించుకోవాలి. అది మందంగా ఉండేట్టు నాలుగైదు వరసలు అంటించుకోవాలి. దానిని ఒక రోజు పూర్తిగా ఎండనివ్వాలి. ఎంతగా అంటే ... లోపల బూర పగిలిపోయినాగానీ కాగితాల బూర అలా వుండిపోయేంతగా. ఇప్పడు బూర పైభాగాన్ని గుడ్రంగా కత్తిరించుకోవాలి. ఆ రంధ్రం చుట్టూ నాలుగైదు రంధ్రాలు చిన్నవి చేయాలి. దాంట్లోంచి ఊలుదారం తీసి అన్నీ కలిపి కట్టాలి. దాంట్లో మీకెంతో ఇష్టమైన చాక్లెట్లు, చిన్న చిన్న బొమ్మలు వేసుకోవాలి. ఇప్పడు దాన్ని ఉట్టి లాగా వేలాడదీసి ఆడుకోవచ్చు.

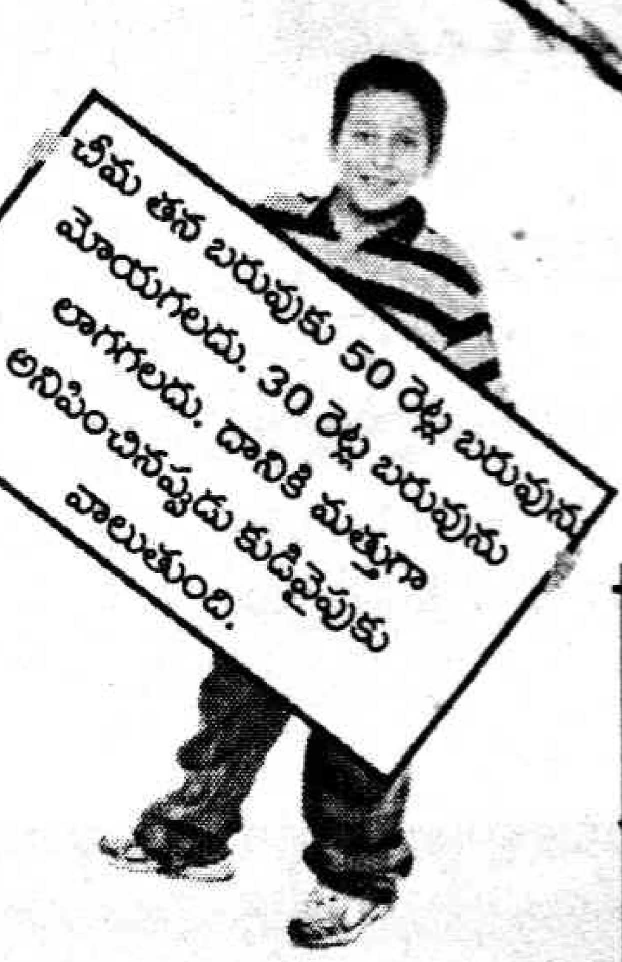
ఉట్టి కొట్టేవాళ్ల కళ్లకి గంతలు కట్టాలి. చేతికి పేపర్ కట్టె ఇవ్వాలి. మిగతా పిల్లలంతా మరో వైపు వుండి ఉట్టిని పైకీ కిందకీ లాగుతుండాలి. గంతలు కట్టుకున్న పిల్లవాడు పేపర్ కర్రతో ఉట్టి కొట్టడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒకవేళ ఉట్టికి తగిలితే అందులో వున్న చాక్లెట్లు, బొమ్మలు కింద పడతాయి. వాటిని పిల్లలంతా తీసుకుని తినేస్తారన్నమాట. బొమ్మలతో ఆడుకుంటారన్న మాట. ఇదంతా చదువుతుంటేనే మజాగా వుందికదా. ఇంకా ఆడుతుంటే ఇంకెలా వుంటుందో కదా.

ఆరెండు ఏవి?

ఫ్రెండ్స్... పక్కన ఐదు పురుగులు వున్నాయి. వాటిలో రెండు మాత్రం అచ్చంగా కవలపిల్లల్లా ఒకేలా వున్నాయి. ఆరెండు పురుగులు ఏవో కనిపెట్టి సున్నా చుట్టేయండి.

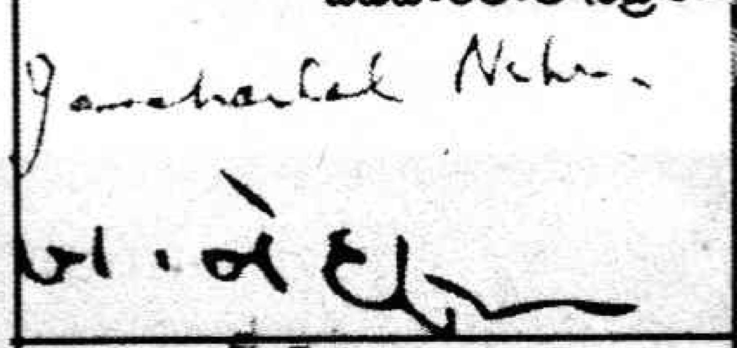


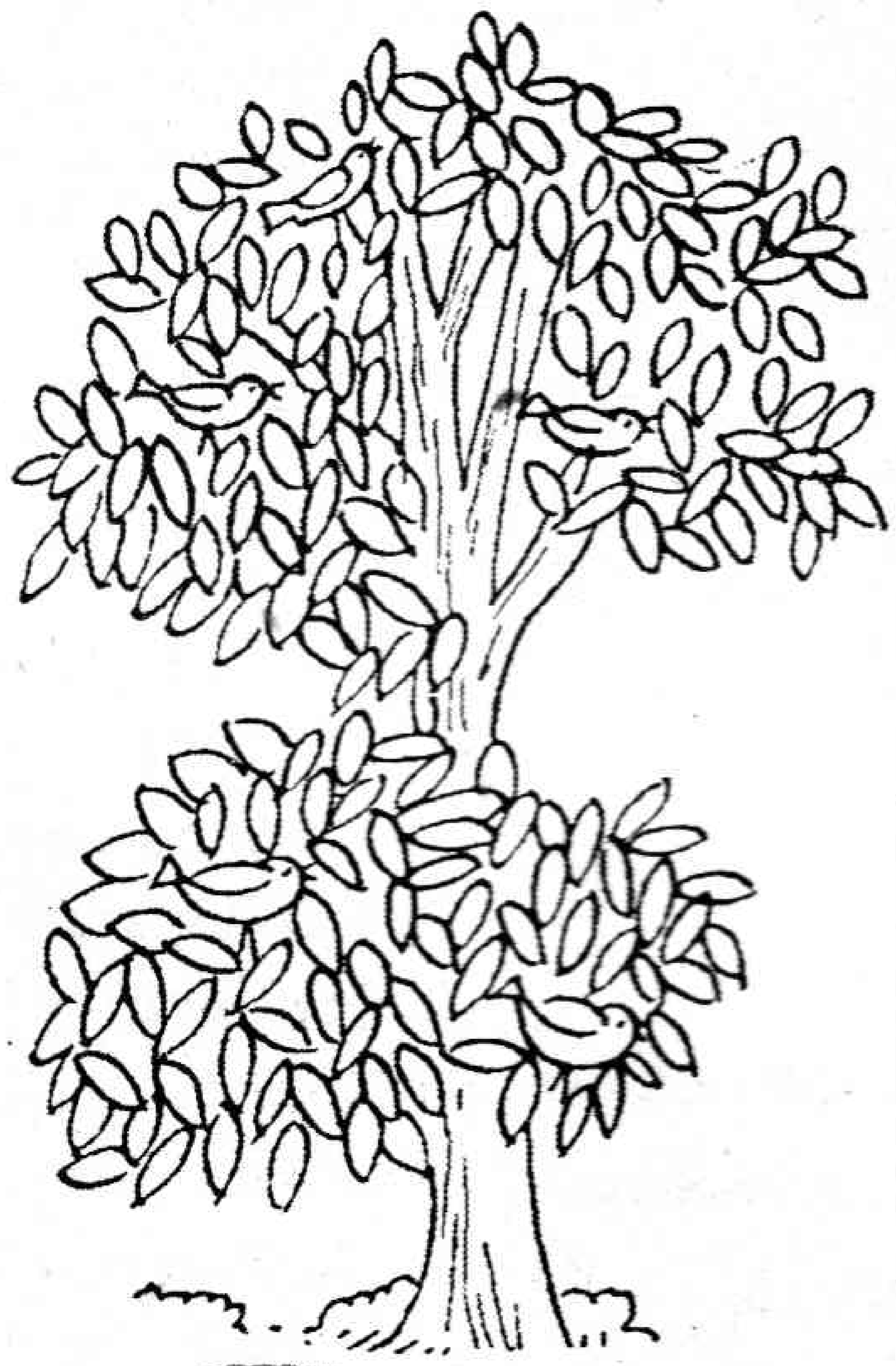
రంగులద్దుదాం



సంతకం

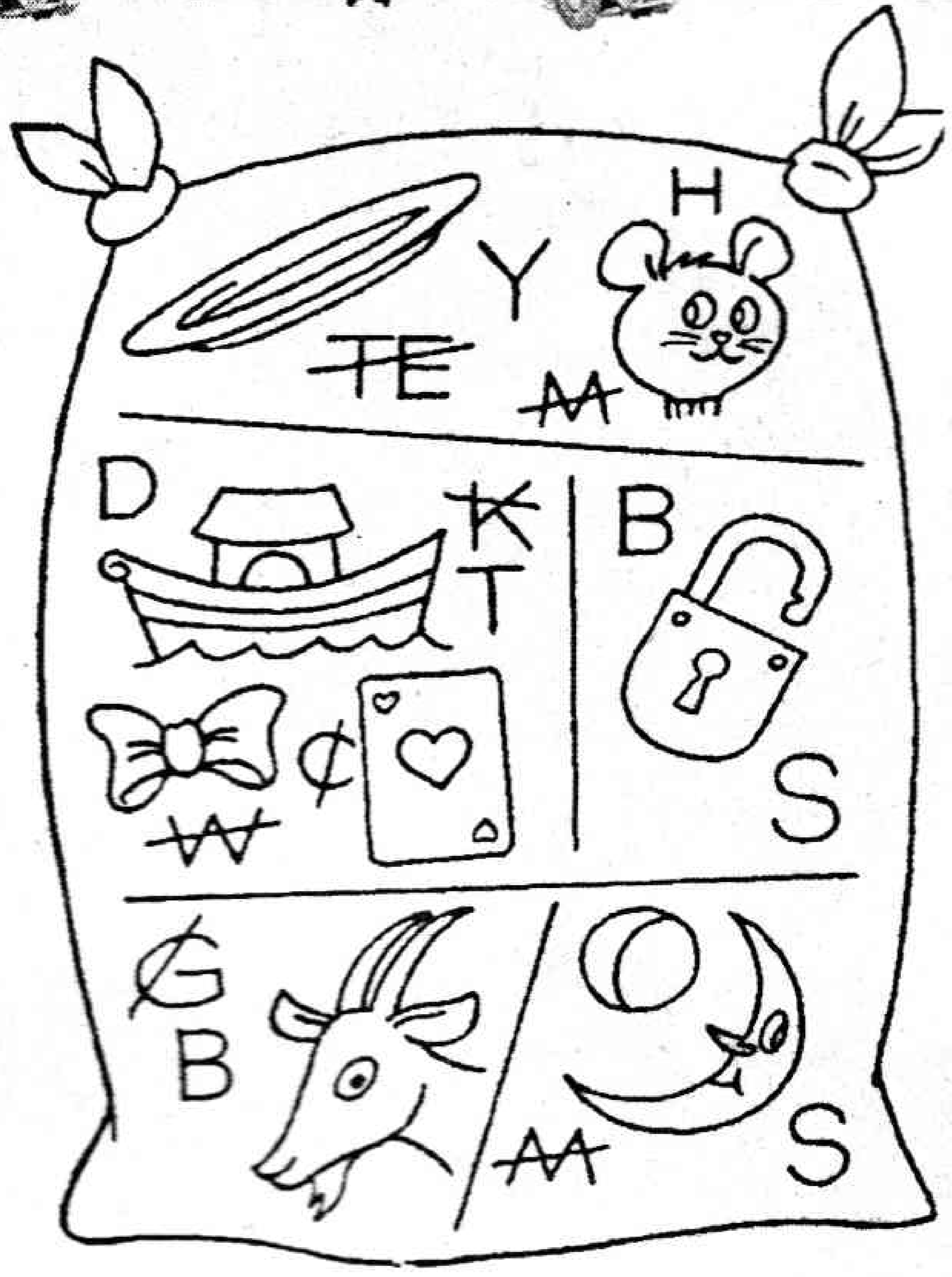
జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ





కనిపెడదాం

నేస్తాలూ... పక్కనున్న చెట్టులో ఐదు పక్షులు దాగున్నాయి. అవి ఎక్కడున్నాయో వెతికి సున్నా చుట్టేయండి మరి.



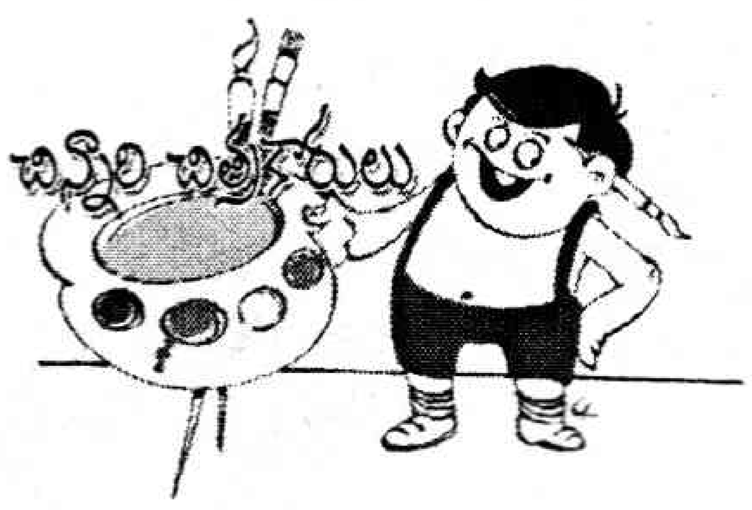
చెప్పండి చూద్దాం

పిడుగులూ...పైన ఉన్న బొమ్మల పేర్లలో అక్కడ కొట్టేసిన అక్షరాలను తీసి ఆ పక్కనే వున్న అక్షరాను పెడితే మరో కొత్త పదం వస్తుంది. అలా అక్కడ మూడు పదాలు వస్తాయి. రాసేయండి .

జవాబు : playhouse, dartboard, blocks boat.

ఎం. కార్తీక్
8వ తరగతి,
పెదతాడివాడ,
విజయనగరం.

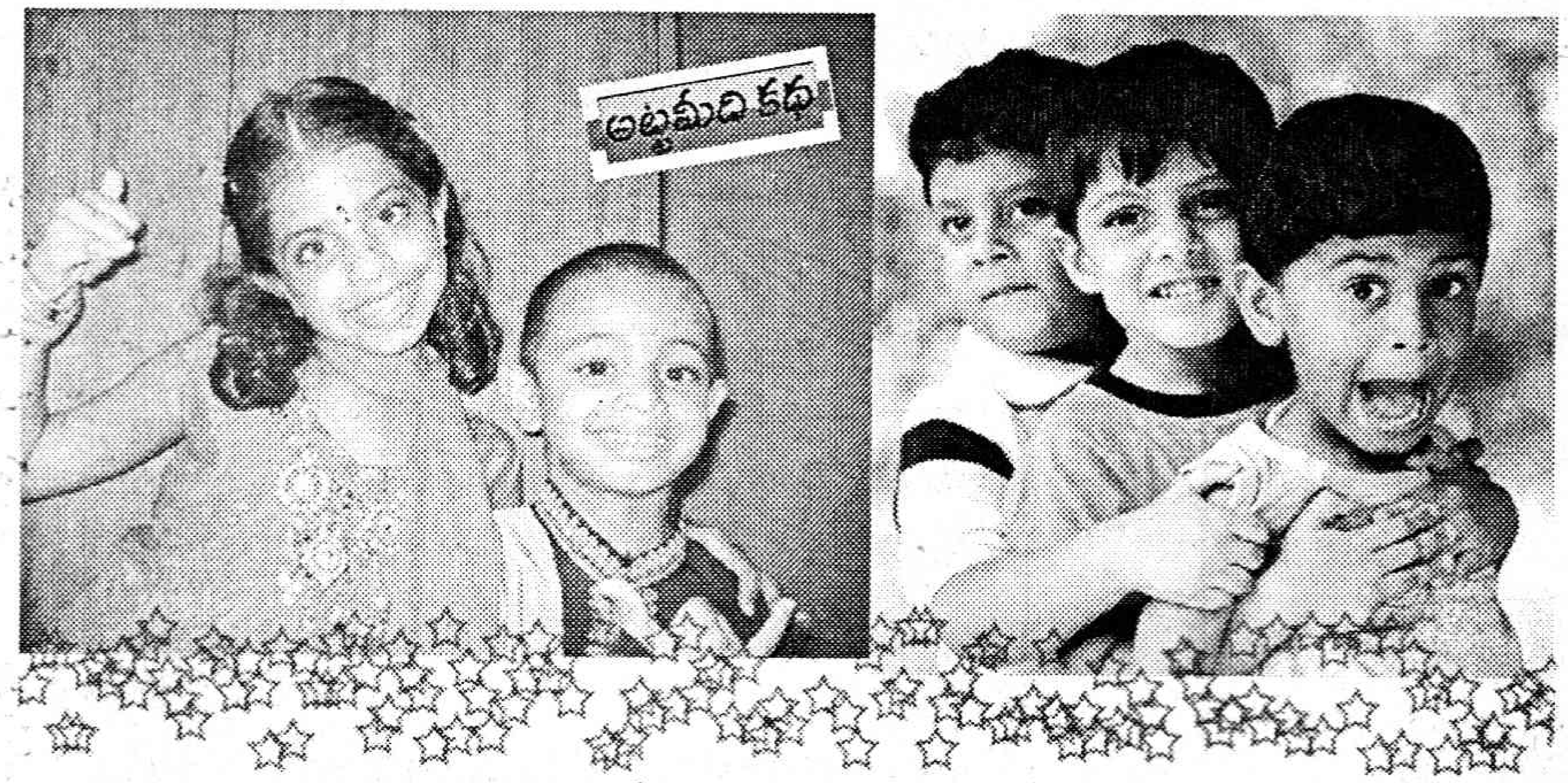
మీరు గీసిన బొమ్మలను
పంపాల్సిన చిరునామా:
ప్రజాశక్తి ప్లాట్ నెం. 21/1,
ఎం.హెచ్ భవన్
ఆజామాబాద్ ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా,
బాగ్‌లింగంపల్లి,
హైదరాబాద్-500 020



కె. రత్న కిషోర్
9వ తరగతి,
తెనాలి, గుంటూరు.

పి. ఉదయ్ కుమార్
9వ తరగతి,
గాజువాక,
విశాఖపట్నం.

టి. సౌందర్య
7వ తరగతి,
వైరా, ఖమ్మం.



బంగారు బాల్యం!

పిల్లల కోసం పండుగ .... అసలు పిల్లలది కాని పండుగ ఏది? ఏ పండుగైనా పిల్లల కేరింతలే కదా, పిండి వంటలు కొత్త బట్టలూ ప్రతిదానికోసం ఎదురు చూసేది పిల్లలే కదా! రాజ్యాంగంలో రాజకీయాల్లో, సంస్థల్లో వివిపిలు ఎవరైనా కావచ్చు గాని ప్రతి ఇంట్లో తిరుగులేని వివిఐపిలు పిల్లలే కదా! అమ్మానాన్నలూ- అంతకు మించి అవ్వలూ, తాతలూ అనుక్షణం ఆలోచించేది పిల్లల గురించే. ఆనందించేది పిల్లలతోనే.

మచ్చలేని మాణిక్యాలు / ముచ్చటైన అరవిందాలు/ చిలకల వలె పలికేవారు / చిరునవ్వుల పసివారు ... అన్నాడు దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి.

కానీ పిల్లల గురించి ఆలోచించడమంటే కేవలం వారి విద్యాబుద్ధుల గురించి, తిండి బట్టల గురించి ఆలోచించడమే కాదు. పిల్లలుగా పిల్లల గురించి ఆలోచించడం.

ఎందుకంటే ఎంతో అమాయకంగా అరవిరిసిన మొగ్గల్లా కనిపించే పిల్లల్లో అద్భుతమైన ఆస్వాదన వుంటుంది. గ్రహణశక్తి వుంటుంది. అన్నిటినీ మించి దేనికైనా స్పందించే సరికొత్త ఆలోచనా వ్యవస్థ వుంటుంది. ప్రతిదాన్నీ కళ్లు ఇంత చేసుకుని చూస్తారు. భయం, సంతోషం, ఆశ్చర్యం దేన్నయినా వాళ్ల కళ్లలో ఇలాగే చూడొచ్చు. నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు అనడం బాగానే వుంటుంది గాని నేటి బాలలు నేటి బుల్లి పౌరులు కూడానని పెద్దలు గుర్తించాలి. కేవలం వయసును బట్టి వారిపై ఆధిపత్యం అజమాయిషీ వచ్చేస్తాయని అహంకరించకూడదు. కాని నేటి పరుగుల మెరుగుల పోటీ ప్రపంచంలో అచ్చంగా అదే జరుగుతుంది.

అహోరాత్రులు ఏ పిల్లల కోసం పరితపిస్తున్నారో ఆ పిల్లల సహజసిద్ద పురోగమనానికి అవకాశం తగ్గిపోతున్నది. ఉన్నత, మధ్య తరగతి కుటుంబాలలో కూడా తల్లిదండ్రులిద్దరూ తమ ఉద్యోగ వ్యాపారాలలో మునిగిపోక తప్పడం లేదు. ఫలితంగా పిల్లల కోసం కేటాయించే సమయం, శ్రద్ధ రెండూ తగ్గుతున్నాయి. ఒకవేళ ప్రధానంగా తల్లి ఇంట్లోనే వుంటుందనుకున్నా మారిన సాంస్కృతిక దృశ్యం చికాకు పెడుతుంది. పిల్లలు ఫలానా విధంగా ఇంగ్లీషు చదువుకుని ర్యాంకులు తెచ్చుకోకపోతే జీవితం వృథా అన్న భయం వెన్నాడుతుంటుంది. దాంతో అమ్మ కడుపులో వున్నప్పటి నుంచీ ఎంసెట్‌కు సిద్ధం చేద్దామన్న ఆరాటం... ఇందుకు తగినట్టే స్కూళ్ల యాజమాన్యాలు కూడా అహరహం నూరిపోసి ర్యాంకులు పండిస్తామని వూరించడం.. వీటన్నిటితో పిల్లల బాల్యం హరించుకు పోతున్నది.

బాల్యం ఒక వయోదశ మాత్రమే కాదు. ఒక వ్యక్తిత్వానికి పునాది. ఒక జీవితానికి ప్రారంభ వాచకం. ఆ విధంగా ప్రతి బాలుడూ ప్రతి బాలికా సమాజంలో ఒక భాగానికి ప్రతినిధులవుతారు. వారి బాల్యం ఎంత సహజంగా సహృదయంగా నడిస్తే భవిష్యత్తులో వారు అంత మంచి వ్యక్తులుగానూ పౌరులుగానూ ఎదుగుతారు.

అమ్మలూ మామ్మలూ కథలు చెప్పి కొత్త లోకపు ద్వారాలు తెరిచే అవకాశం ఇప్పుడు లేదు. మరోవైపున గతంలో ఏ కథల్లోనూ వినని చూడని అద్భుత మాయాజాలం వంటి టీవీలు అందుబాటులో వున్నాయి. ఇందులో పిల్లలకు సంబంధించి కూడా చాలా కార్యక్రమాలుంటాయి. అయితే అంతకు మించి హింస, అసభ్యత కూడా పొంగి పొర్లుతుంటాయి. యుద్ధ క్రీడలూ, ఆయుధ విన్యాసాలూ మూఢనమ్మకాలూ హడలగొడతాయి. వికసించని హృదయాలపై వీటి ప్రభావాన్ని గురించి భారత బాల వైద్యుల సంఘం ఆందోళన వెలిబుచ్చింది. అమెరికాలోనూ ఇందుకోసం ఒక హింసా వ్యతిరేక సంఘం ఏర్పడింది. సమస్య టీవీ కాదు-దానికి స్వయం నియంత్రణ లేకపోవడం.. ఇళ్లలోనూ నియంత్రణ లోపించడం.. అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్లలో అత్యధిక భాగం పిల్లలనే లక్ష్యంగా చేసుకుంటాయి. ఎందుకంటే వారి పసిబుర్రల్లోనే వీటి ముద్ర పడిపోతే తర్వాత జీవితాంతం మోసుకుతిరుగుతారు. ఇప్పుడేమో పెద్దలను పీడించి మరీ వాటిని కొనిపిస్తారు. రెండు నెలల పిల్లలు కూడా టీవీలో వచ్చే ఇమేజెస్‌ను గుర్తించగలుగుతారని అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ల పరిశోధకులు తేల్చారు. ఈ వస్తు వినిమయ విష సంస్కృతి పిల్లల పాలిట మొదటి శాపం. ఈ ప్రభావంతో పిల్లలను కూడా వస్తువులుగా మార్చేస్తున్నారు. మధురమైన బాల్యం మర మనుషులను తయారు చేసేస్తున్నది.

భయపెడుతున్న బాలకార్మిక సమస్య

ఇది ఒక వైపు సంగతి. కొద్దోగొప్పో వున్నవారి సమస్య. మరో బాల ప్రపంచం కూడా వుంది. ప్రస్తుత ప్రపంచీకరణ నేపథ్యంలో బాలల మధ్య వత్యాసం తీవ్రమవుతున్నది. ఆర్థిక అంతరాలు మరింతగా పెరుగుతున్నాయి. కొంతమంది పిల్లలు చదువుసంధ్యలకు దూరమై పనిపాటల్లో మగ్గిపోతున్నారు. హాయిగా, స్వేచ్ఛగా సీతాకోక చిలుకల్లా విహరిస్తూ బాల్యాన్ని అనుభవించాల్సిన బాలలు, ఏ ఒక్క హక్కుకూ నోచుకోక బతుకుబండిని భారంగా లాగుతున్నారు. కటిక పేదరికమే ఇందుకు కారణం. అంతర్జాతీయ కార్మిక సంస్థ(ఐ.ఎల్.ఓ) సమాచారం ప్రకారం ప్రపంచంలోకెల్లా బాల కార్మికులు ఎక్కువమంది ఉన్నది మన దేశంలోనే. ప్రస్తుతం మనదేశంలో ఒక కోటి 70 లక్షల మంది బాల కార్మికులు ఉన్నారు. 62 ఏళ్ల స్వాతంత్ర్యం తర్వాత కూడా కొనసాగుతున్న విషాద బాల భారతం ఇది. వీరిలో 54 శాతం మంది వ్యవసాయరంగంలో, 18 శాతం మంది ఇంటి పనుల్లో, చేతివృత్తుల్లో, 16 శాతం మంది ఫ్యాక్టరీల్లో, మెకానిక్ షెడ్లల్లో, హోటళ్లలో, 8 శాతం మంది గనులు, క్వారీ వంటి ప్రమాదకర ప్రాణాంతక పనుల్లో పసి వయసు నుండే పని చేస్తున్నారు. కాగా లక్షలాది మంది బాలికలను

పిల్లలకూ హక్కులున్నాయ్!

మంచి చెడూ పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేని బాలలకు హక్కులేంటి? అనుకోవచ్చు! కానీ సమాజంలో బలహీనులూ, దోపిడీకి గురయ్యే వారిలో పిల్లలూ వున్నారు. పిల్లలను దోచుకునే పెద్దలున్న చోట చిన్నారులకు హక్కులుండడం తప్పనిసరి. ఈ కారణంచేతే ఐక్యరాజ్యసమితి పిల్లల హక్కులకోసం ఒక ఒప్పందాన్ని ఆమోదించింది. చైల్డ్ రైట్స్ కన్వెన్షన్ (సిఆర్‌సి)గా పేర్కొనే ఈ ఒప్పందం గురించి అందులో పేర్కొన్న హక్కుల గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రచారం చేయడానికి నవంబర్ 20వ తేదీని బాలల హక్కుల దినోత్సవంగా నిర్ణయించింది. ఆ హక్కులేంటంటే ...-జీవించడం, అభివృద్ధి చెందడం -సముచితమైన జీవన ప్రమాణాలు, ఉత్తమ ఆరోగ్య ప్రమాణాలు, సమర్థవంతమైన ఆరోగ్య సేవలు -అంగవికలురైన పక్షంలో ప్రత్యేక సంరక్షణ -వ్యక్తి గౌరవానికి భంగం కలగకుండా తమ పనులు తామే చేసుకునేలా సమాజంలో వారు క్రియాశీలురుగా వుండేలా తీర్చిదిద్దడం -సాంఘిక భద్రత-అపహరణల నుంచి రక్షణ -చక్కటి వాతావరణంలో తల్లిదండ్రులతో కలిసి జీవించే హక్కు -ఉచిత ప్రాథమిక విద్య -పిల్లల వ్యక్తిత్వ, ప్రతిభ, మానసిక శారీరక సామర్థ్యం పూర్తిస్థాయిలో వికసించేటటువంటి చదువు -యుద్ధం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలవంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో కుటుంబానికి దూరమైనప్పుడు, చట్టంతో సంఘర్షణ చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు ప్రత్యేక రక్షణ హక్కు -బాల కార్మిక సమస్య, మత్తు పదార్థాల దుర్వినియోగం, లైంగిక దోపిడీ, పిల్లలను అమ్మడం, అపహరించడం, వ్యభిచారంలోకి దింపడం వంటి ప్రమాదకర పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు ప్రత్యేక రక్షణ కోరే హక్కు పిల్లలకుంది.

బలవంతంగా వ్యభిచార కూపంలోకి నెడుతున్నారు. ఎంత ఘోరం? ఎంత నేరం? బాలకార్మిక నిరోధక చట్టం మనకు ఉన్నది. 14 ఏళ్లలోపు పిల్లలను ఎవరైనా పనిలోకి పెట్టుకుంటే రూ.20వేల వరకు జరిమానా, రెండేళ్ల జైలు శిక్ష విధించవచ్చు. కానీ చట్టం అమలు నామమాత్రమేనని తెలియంది కాదు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ నగరంలోనే కేవలం వెయ్యి రూపాయలకు పిల్లలను బానిసలుగా విక్రయిస్తున్నారని ఇటీవల ఒక పత్రిక తన సర్వేలో తెలియజేసింది. కేవలం మూడే మూడు రూపాయలకూలికి రోజుకు ఏక ధాటిగా 16 గంటలు పిల్లలతో పనిచేయించే కార్ఖానాలు కూడా ఉన్నాయని ఆ సర్వే పేర్కొన్నది. అలాగే పౌష్టికాహారం లేక నకనకలాడుతూ నిత్యం వేలాది మంది బాలలు ఆకలిచావుల బారిన పడుతున్నారు. మన దేశంలో శిశు మరణాల సంఖ్య కూడా ఎక్కువే.

హక్కులను కాలరాయడమే

వాస్తవం ఇంత భయానకంగా ఉన్నప్పుడు బాలల పండుగను మనస్ఫూర్తిగా జరుపుకోగలమా?

"ఈ ప్రపంచ మానవాళి తనకు ఉన్నదానిలోని అత్యుత్తమమైన సంపదను బాలలకే అందించాలి" అనేది ఐక్యరాజ్యసమితి తీర్మానం. మరి ఎన్ని దేశాల్లో ఇది అమలు జరుగుతున్నది? అమెరికా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో కూడా ఇది అమలు గాక బాలలు అన్యాయమైపోతున్నారు. మన దేశ మురికి వాడల్లోని బాలల దైన్యస్థితిని ఇటీవల స్లమ్‌డాగ్ మిలియనీర్ చిత్రం కళ్లకు కట్టింది. చిత్రానికి ఆస్కార్ అవార్డులు రావచ్చు. మన పాలకులు కూడా ఆ చిత్రంలో నటించిన బాలలకు మంచి మంచి బహుమతులు అందించవచ్చు. కానీ అసలు సమస్య బాలకార్మిక నిర్మూలనకు చిత్తశుద్ధితో పటిష్టమైన విధానాలతో ముందుకు రాకుండా పాలకులు తప్పించుకు తిరుగుతున్నారు. రాజకీయ సంకల్పమే కొరవడిందన్న విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గమనించాలి. ఇది ఒక విధంగా బాలల హక్కులను కాలరాయడమే.

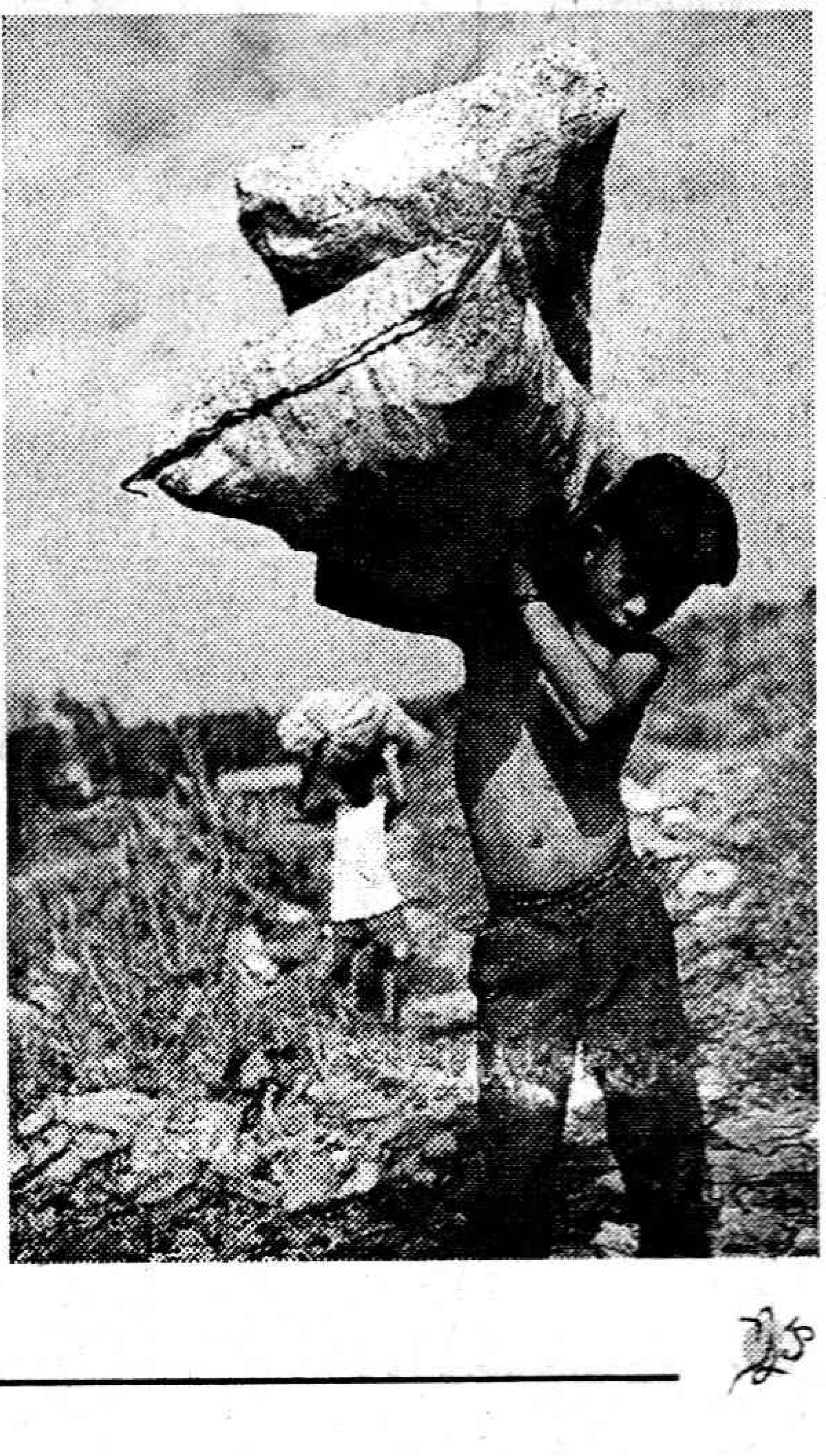
బాలలందరికీ తమకు తాముగా జీవించేహక్కు, రక్షణ పొందే హక్కు, అభివృద్ధి చెందే హక్కు, భాగస్వామ్యం వహించే హక్కు, గర్తింపు గౌరవం కానీ జరుగుతున్నదేమిటి?

నిర్లక్ష్యంగా బాలికల భ్రూణహత్యలు జరుగుతున్నాయి. ఆడశిశువుల విక్రయాలు జరుగుతున్నాయి. సకాలంలో సరైన ఆహారం, వైద్యం అందక వసతులు లేక ఎండకు ఎండి, వానకు తడిసి, చలికి తట్టుకోలేక, ఏ రక్షణకూ నోచుకోక మొగ్గగానే ఎంతో మంది బాలలు నేల రాలుతున్నారు. చక్కగా చదువుకుని అభివృద్ధి చెందుదామని సహజంగా అనుకున్నా ఆ చదువుకూడా అనేక మంది పిల్లలకు అందని మానుపండు అయింది.

బాల్యాన్ని బతికించుకోవాలి

కనుక పిల్లల దినోత్సవాలు బళ్లలో కేవలం లాంఛనాలుగా లేక ప్రచార తతంగాలుగా మిగిలిపోకూడదు. బాల్యాన్ని బాల్యంగా బతికించేందుకు బాట వేయాలి. అమ్మలు, నాన్నలూ తమ బాల్యాన్ని తల్చుకుని మురిసిపోవడమే కాదు, తమ పిల్లలకూ అలాంటి అచ్చమైన బాల్యానుభూతులను మిగిల్చేందుకు సిద్ధం కావాలి.

అలా జరగాలంటే ఏం చేయాలో ఐక్యరాజ్య సమితి కొన్ని సూచనలు చేసింది. మన పల్లెల్లో ఒకప్పుడు బాల సంఘాలు చురుగ్గా పనిచేసేవి.



వాటి అనుభవాలను మారిన పరిస్థితులకు తగినట్టు మార్చుకోవచ్చు. ఐరాస బాలల సంక్షేమ నిధి (యునిసెఫ్) చెప్పే ప్రకారమైతే....'చుట్టూతా చీకటిని చూస్తూ తిడుతూ కూర్చునేకంటే చేతనైతే చిన్న దీపం వెలిగించడం మంచిది' అన్న స్ఫూర్తితో మూడు అంశాలు సమాధానంగా ముందుకు వచ్చాయి. యునిసెఫ్ పనిచేస్తున్న ప్రాజెక్టు ఏరియాల్లోని కొన్ని గ్రామాల్లో ఇవి అమలు జరుగుతూ బాలలకు ఉత్సాహాన్నిస్తున్నాయి.

బాలల సంరక్షణా సమితి: పంచాయతీ సర్పంచే ఈ సమితికి చైర్మన్‌గా ఉంటారు. ఆ గ్రామంలోని ఉన్నత స్థాయి పాఠశాల హెడ్మాస్టర్ సమితికి కన్వీనర్‌గా ఉంటారు. కేవలం గ్రామ బాల్యాన్ని ఎజెండాగా పెట్టుకుని చర్చించేందుకు వీలుగా నెలకొక సారి సమావేశమయ్యే అనధికార పంచాయతీగా దీనిని గుర్తించొచ్చు. గ్రామంలో బడిపిల్లలు ఎందరు? బడికి రాని వారెందరు? ఏయే పనులకు పోతున్నారు. మాన్పించడం ఎలా? బడిలో సౌకర్యాలు ఎలా ఉంటున్నాయి? వగైరా.

2. బాల వేదికలు : ఇవి పాఠశాలల్లో ప్రధానోపాధ్యాయుని చొరవతో ఏర్పడుతున్నాయి. స్థూలంగా ఈ వేదికల్లో ఐదు కమిటీలు ఉన్నాయి.

సమాచార కమిటీ: గ్రామంలో జరిగిన, జరగనున్న ప్రత్యేక పరిణామాలు ముందుగా సేకరించి పాఠశాల ప్రార్థనా సమయంలో తెలియచేస్తుంది. జనన మరణాలు ఉంటే వివరిస్తుంది. ముఖ్యంగా బడిబయటి బాలల సమాచారాన్ని తెలిపి, వారితో చెలిమి చేసి వారిని బడికి వచ్చేట్లు చేస్తుంది.

ఆరోగ్యం- పరిశుభ్రత కమిటీ: విద్యార్థులకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యం గురించి తెలియజేస్తుంది. చిన్నపిల్లల గోళ్లను జాగ్రత్తగా కత్తిరిస్తుంది. పాఠశాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుతూ మంచి నీటి సౌకర్యం ఏర్పాటు చేస్తుంది.

గోడపత్రిక కమిటీ: పిల్లలు తెలుసుకోగోరే వార్తలను వివిధ పత్రికల నుండి కత్తిరించి లేదా తిరగరాసి గోడకు అతికిస్తారు. పిల్లలు స్వయంగా రాసే కథలు, కవితలు, వ్యాసాలు కూడా అతికిస్తారు.

గ్రంథాలయకమిటీ: తరగతి పుస్తకాలు కాక పిల్లలు చదువుకునే ఇతర పుస్తకాలు సేకరించి, ఒక చోట పేర్చి, పేర్ల వారిగా ఇచ్చి అప్పుడప్పుడు వారితో ఓ గంట సేపు నిశ్శబ్దపఠనం చేయిస్తారు.

క్రీడా సాంస్కృతిక కమిటీ: పిల్లలతో ఆటలు ఆడిస్తుంది. పాటలు పాడిస్తుంది. నాటికలు వేయిస్తుంది. పాఠ్యాంశాలను కథలను, అభినయ పద్ధతుల్లో (రోల్‌ప్లే) తెలుసుకోవడానికి సహకరిస్తుంది.

ఈ కమిటీల వల్ల బాలలకు సామాజిక స్పృహ పెరుగుతుంది. సేవా తత్పరతకూ, సృజనశీలతకు బాటలు పడతాయి. చిన్నప్పటినుంచే నైపుణ్యం పెరగడమే కాకుండా నాయకత్వ లక్షణాలు అబ్బుతాయి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా సామాజిక జీవన శైలి అలవడుతుంది.

3. బాల సంఘాలు

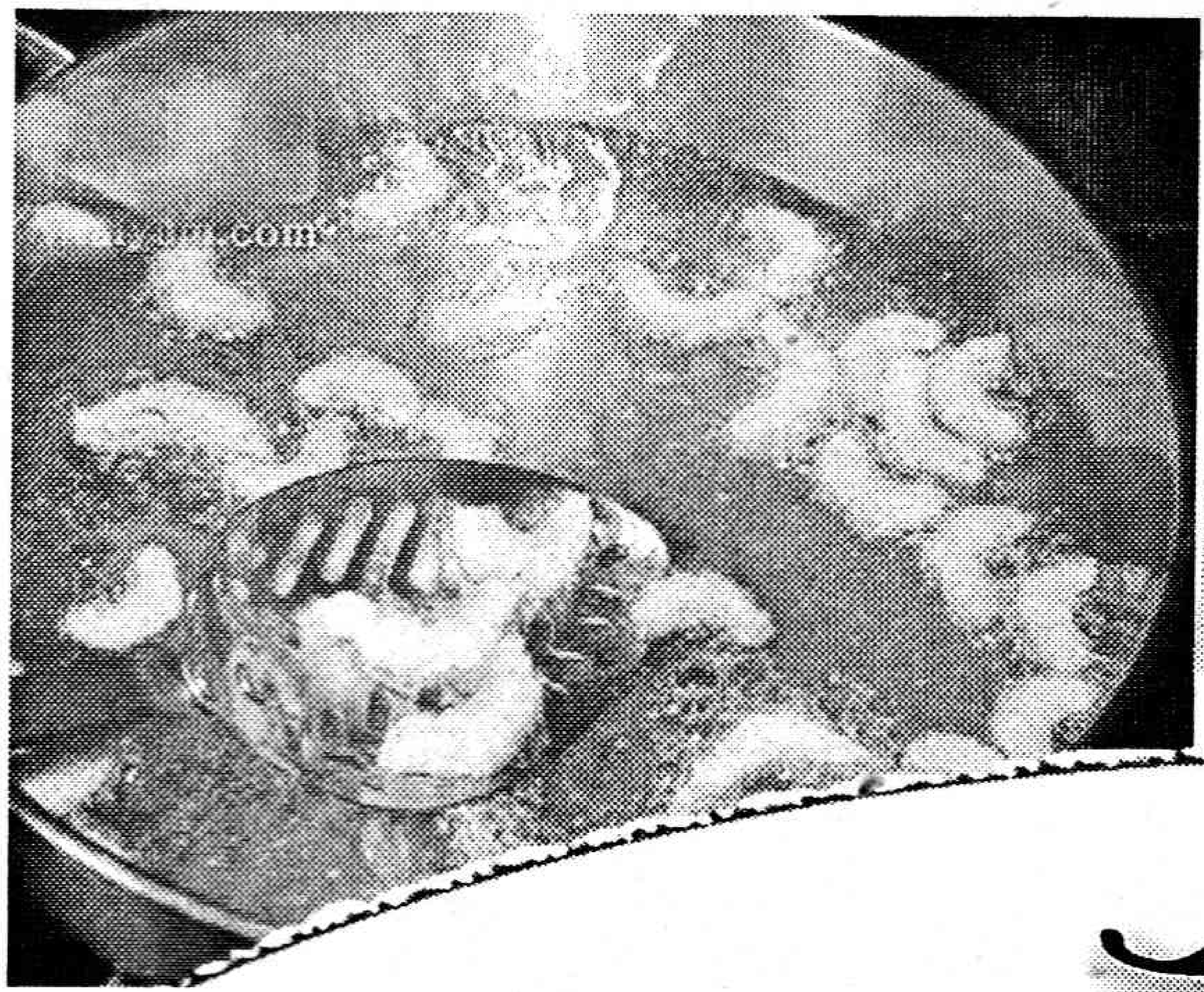
ఒక్క సంఘంలో 20 నుండి 30 మందివరకూ ఉంటారు. బడిబయట పిల్లలు, బడి పిల్లలు ఈ సంఘంలో సభ్యులుగా ఉంటారు. వారానికోసారి సమావేశమై ఆట-పాట-మాట కార్యకలాపాలతో కలిసి మెలిసి వుంటారు. తక్కువ తరగతి వారు, చదువురాని వారు న్యూనతాభావం పోగొట్టుకుని అందరితో సమానమనే భావనకు సంఘం ద్వారా వస్తారు. ఆత్మస్థైర్యం ప్రదర్శిస్తారు.

మొత్తంమ్మీద పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా కృషి చేయడమే పిల్లల పండుగకు సార్థకత. ఇది జరగాలంటే కుటుంబాలలోనూ, సంస్థల్లోనూ, విద్యాలయాల్లోనూ వారి వివిధ రకాల వికాసాల గురించి ఆలోచించాలి. ఆచరణనూ మార్చుకోవాలి. లేనిపోని ఆరాటాలతో వారిని ఒత్తిడి పెట్టేకన్నా అర్థవంతమైన ఆచరణతో, ఆదరణతో పిల్లలను తీర్చిదిద్ది పెద్ద చేయాలి.

- శైలి, స్నేహ డెస్క్

బాలల పండుగ ఒక్కో దేశంలో ఒక్కోరోజు

నవంబర్ 14 భారతీయ బాలలకు ఎంతో ఇష్టమైన రోజు. ప్రభుత్వం అధికారికంగా వారికోసం కేటాయించిన ఒక్కగానొక్క రోజది. అయితే బాలల దినోత్సవాన్ని మనలాగా ప్రపంచదేశాలన్నీ అదే రోజున జరుపుకోవు. ఒక్కో దేశం ఒక్కో రోజున జరుపుకుంటుంది. చైనాలో జూన్ 1వ తేదీన బాలల దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. శుభాకాంక్షలు చెప్పకుని పాఠశాలల్లో ఏర్పాటుచేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. ఆరోజు పాఠశాలలు తెరిచివున్నా తరగతులు జరగవు. మన పొరుగు దేశమైన పాకిస్తాన్‌లో నవంబర్ 20వ తేదీన బాలల దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ఆరోజున పాఠశాలలు మామూలుగానే నడుస్తాయి. టీవీలు, రేడియోల్లో మాత్రం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ప్రసారం చేస్తారు. జపాన్‌లో మే 5న జరుపుకుంటారు. ఆరోజున మగపిల్లలున్న వారు చేప ఆకారంలో వున్న గాలిపటాలను ఎగురవేస్తారు. అంతేకాక యుద్ధవీరుల బొమ్మలతో కొలువు ఏర్పాటుచేస్తారు. ఆరోజు జాతీయ సెలవుదినంగా కూడా ప్రకటిస్తారు. దక్షిణ కొరియాలో మే 5వ తేదీన బాలల దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ఆరోజున ఇక్కడ పిల్లలకోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తారు. వారు ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకునేలా పెద్దలు పిల్లలకోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తారు. ఎక్కడికైనా బయటకు తీసుకెళతారు. పోలాండ్‌లో జూన్ 1న బాలల దినోత్సవం చేసుకుంటారు. ఆరోజున స్కూళ్లల్లోనే రకరకాల కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. పార్కుల్లో, వినోద కేంద్రాలలో పిల్లలకోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తారు. శ్రీలంకలో అక్టోబర్ 1 అంటే పండుగే. పెద్దలు తప్పనిసరిగా వారిని బయటకు తీసుకెళతారు. ఇళ్లల్లో వారికోసం ప్రత్యేకంగా స్వీట్లు చేస్తారు. ఇవేకాక వివిధ దేశాలలో బాలలదినోత్సవాలను ఒక్కోరోజు జరుపుకుంటున్నారు.



నూనె లేనిదే మన వంటలు సాగవు. ఆ మాటకొస్తే కాస్త నూనె ఎక్కువుంటే తప్ప అవి 'రుచి'గా వుండవన్నది మన నమ్మకం. నూనెల వల్ల పెరిగే రుచి సంగతి అలావుంచితే తరిగే ఆరోగ్యం గురించి పట్టింపు ఇటీవల ఎక్కువైంది గానీ అందుకు విరుగుడు చర్యలు మాత్రం తగు మోతాదులో పెరిగినట్టు కనిపించడం లేదు. మార్కెట్టులో దాదాపు అరడజను 'రకాల' వంటనూనెలు రకరకాల బ్రాండులలో, ధరలలో లభిస్తున్నాయి. ఏ నూనె మంచిదో (ఆరోగ్యానికి,) ఏది హానికరమో చాలామందికి అవగాహన ఉండదు. అసలు ఆ దిశలో ఆసక్తీ, ఆలోచనా కూడా తక్కువే. అలవాటు ప్రకారమో, ధరల ప్రకారమో కొనేయడం పరిపాటి.

వంటనూనె... మంచీ... చెడ్డా...

- కాకర్లమూడి విజయ్

వంటనూనె అమ్మజూపే ప్రతి వ్యాపారస్థుడూ తన నూనే అద్భుతమని ప్రచారం చేసుకుంటాడు. తమ ఆరోగ్యానికి అది పునాది, ఇత్యాదివంటాడు. వాస్తవానికి ఏ ఒక్క నూనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడదు. కానీ ఆరోగ్య సమస్యలకు మాత్రం ప్రతి నూనే కారణమే. అన్ని రకాల నూనెలూ కొవ్వుపదార్థాలే అయినప్పటికీ అన్ని కొవ్వు పదార్థాలూ ఒకటి కాదు. ఆ వివరాలన్నీ చెప్పుకోలేక పోయినా మన ఆరోగ్యరీత్యా కొన్ని విషయాలు.

మనకీ నూనెకీ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. రోజువారీ వంటల దగ్గరి నుండి అప్పుడప్పుడూ చేసుకునే పిండి వంటలు, తీపివంటల వరకూ నూనె లేనిదే పని జరగనంతగా 'అభివృద్ధి' చెందాం. నిజానికి మనం వాడుకునే నూనె కేవలం మన నాలుకకు తృప్తిని కలిగించడానికే తప్ప దాన్ని దాటి శరీరానికి అంతగా వుపయోగపడదు. మనం తీసుకునే ఇతర రకాల ఆహారాల నుండే శరీరానికి అవసరమైన కొవ్వు లభిస్తుంది. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం వేరుశనగ వంటి గింజల నుండి ఆవశ్యకమైన కొవ్వులు ఎలాగూ లభిస్తాయి. కంటికి వంటలు 'ఆకర్షణీయంగా' అగుపించడానికి నూనెల వాడకం ఆరంభమైనట్టు అనిపిస్తుంది. మన ప్రాంతాలలో అయితే ఎన్ని రకాల నూనెలను వాడతామో, దేనిని ఎందుకు వాడతామో కూడా విశేషమే. ఆవనూనె, నువ్వుల నూనె, వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరి నూనె, ఆముదం వంటివి చాలా ప్రాచీనకాలం నుండీ వాడుకలో వున్నవే. వాటిలో కొన్నింటిని వంటల్లో వాడితే మరి కొన్నింటిని పచ్చళ్ళవంటి ప్రత్యేక తయారీలకు వుపయోగిస్తున్నారు. కొన్ని ప్రదేశాలలో కొబ్బరి నూనెను కూడా వంటల్లో విరివిగా వాడుతున్నారు. మెడిటరేనియన్ ప్రాంతవాసులకు ప్రపంచంలోకెల్లా తక్కువ హృద్రోగాలు వస్తాయనీ, అందుకు కారణం వారు వాడే ఆలివ్ నూనె అని తెలిసీ మిగతా ప్రపంచం పెద్దగా పట్టించుకోలేదు ఆ నూనెని. చైనీయులు అతి తక్కువ నూనెతో రుచికరమైన, పుష్టికరమైన వంటలు చేస్తారని అందరూ ఆ వంటల్ని ఇష్టపడటమే తప్ప ఈ పద్ధతిని అలవర్చుకోలేదు.

మనకు ఇటీవలే పెరిగిన ఆరోగ్య అవగాహన వల్ల కొన్ని కొత్త నూనెలు మార్కెట్లో దర్శనమిస్తున్నాయి. రిఫైన్డ్ (శుద్ధి చేసిన) నూనెలు, పామాయిల్, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్, రైస్‌బ్రాన్ ఆయిల్ వంటివి ఊరిస్తున్నాయి. వీటికి తోడు హైడ్రోజినేటెడ్ నూనెలు-డాల్డా-వంటివి ఎలాగూ వున్నాయి. వీటి కొనుగోళ్ళూ, పెరిగిన వీటి ధరలపై చర్చలూ చూస్తుంటే మనసంతా కేవలం ధరలపైనే తప్ప ఆరోగ్యంపైన కాదన్నది స్పష్టమౌతోంది.

వీటన్నిటికీ తోడు జంతువుల కొవ్వు నుండి తీసే నూనె, దాని తయారీ ఈ మధ్య భయం గొల్పుతోంది. అటువంటి నూనెతో చేసిన వంటకాల రుచి బావుంటుందని వ్యాపారస్థులు దానిని విరివిగా వాడటంతో ఆరోగ్య సమస్యల ఆలోచనలు ముసురుకుంటున్నాయి. ఇంతకీ ఏరకమైన నూనె మంచిది? అది తెలుసుకోవాలనుకున్నా వీలుకాని విషయం. ఎందుకంటే మార్కెట్లో వున్న ప్రతి నూనే ఏదో ఒక రకంగా మంచిదీ, మరో రకంగా చెడ్డదీ.

మంచినూనెను ఎంచుకోవడం ఎలా?

మంచి వంటనూనెలను ఎలా ఎంచుకోవాలి? ప్రతి వంటనూనే ఏదో ఒక విధంగా మరొక నూనెకి భిన్నంగా వుంటుంది. ఈ కింది వివరాలు 'మంచి' నూనెను ఎంచుకోవడంలో సహకరించవచ్చు.

మోనోసాచ్యురేట్లు అధికంగా వుండే నూనెలు

ఈ నూనెలు గుండెకి మేలు చేస్తాయి. ప్రమాదకరమైన ఎల్.డి.ఎల్ కొలెస్టరాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఈ తరహా నూనెలు- ఆలివ్ ఆయిల్, వేరుశనగ నూనెలు. మన వంటకాలలో ఆలివ్ నూనె వాడటం అరుదు. కాబట్టి రిఫైన్డ్ వేరుశనగ నూనెని వాడవచ్చు. ఆలివ్ నూనెలో 70 శాతం మోనో అన్‌సాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులుంటే పల్లీ నూనెలో 49 శాతం వుంటాయి.

పాలీఅన్ సాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా వుండే నూనెలు

ఈ తరహా నూనెల్లో విటమిన్ ఇ ఎక్కువగా వుండి, కొలెస్టరాల్ తగ్గించడానికి ఉపయోగపడ్డా, వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోకపోవడమే మంచిది. పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు నూనె (సన్‌ఫ్లవర్‌ఆయిల్) మనకు లభించే ఈ తరహా నూనె. దీనిలో ఎక్కువ విటమిన్ ఇ, తక్కువ సంతృప్త కొవ్వులు వుంటాయి. అలాగే ఆవశ్యక కొవ్వు ఆమ్లాలూ వుంటాయి. ఈ నూనె గుండెకి మంచిది. ఈ నూనెని అధికంగా వేడి చేయవచ్చు. దీనితో చేసిన పదార్థాలు ఎక్కువకాలం నిలువ వుంటాయి. అయితే దీనిని ఎక్కువగా వాడితే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వంటి నష్టాలూ వచ్చే ప్రమాదముంది.

రైస్ బ్రాన్ నూనె

వరి నుండి చేసిన ఈ నూనెను ఆరోగ్యకరమైనదిగా పరిగణిస్తున్నారు. నూనెని వేడి చేసే క్రమంలో ఒకచోట నూనె నుండి పొగ వస్తుంది. అలా పొగ వచ్చిన దశని స్మోకింగ్ పాయింట్ అంటారు. ఆ తరువాత ఆ నూనె 'మాడి' వాసన, రుచి మారిపోతుంది. ఈ స్మోకింగ్ పాయింట్ రైస్‌బ్రాన్ నూనెకి 490 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్. పల్లీ నూనె కంటే చాలా ఎక్కువన్నమాట. అంటే ఎక్కువ కాగబెట్టినా రైస్‌బ్రాన్ నూనెలోని పదార్థాలు రుచి కోల్పోవు. ఈ నూనెని తక్కువగా

వాడవచ్చు. ఆహారపదార్థాలు దీనిని తక్కువ పీల్చుకుంటాయి. అయితే కీలకమైన ఒమేగా-6, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల తూకం సరిగా లేని కారణాన రైస్‌బ్రాన్ నూనె సంపూర్ణంగా 'మంచి నూనె కాకపోవచ్చు. కానీ మిగతా నూనెలకన్నా మేలైనదే!

వేరుశనగ నూనె

చాలాకాలంగా మన ప్రాంతాలలో వేరుశనగ నూనెని వంటల్లో వాడటం మామూలు. దీనిలోని కొవ్వు పదార్థాలు సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల్లో వేడిచేస్తే నాణ్యతను కోల్పోవు. తద్వారా ఆహారపదార్థాలు రుచి కోల్పోవు, ఎక్కువకాలం వాసన రాకుండా నిలువ వుంటాయి.

పామాయిల్

ఇందులో అధికంగా సంతృప్త కొవ్వులుంటాయి. అందువల్ల కొన్ని సార్లు గడ్డకట్టవచ్చు (కొబ్బరినూనెలాగా). కొలెస్టరాల్ లేని నూనెల్లో ఇది ఒకటి. చవక కావడం వల్ల చాలా వేయింపుళ్ళలో (డీప్‌ఫ్రై) దీని వాడకం అధికం. ఎన్నోరకాల పాకేజ్డ్ ఆహారపదార్థాలు, చిరుతిళ్ల (చిప్స్ వంటివి)లో పామాయిల్ వాడతారు.

నూనె తగ్గించాలంటే....

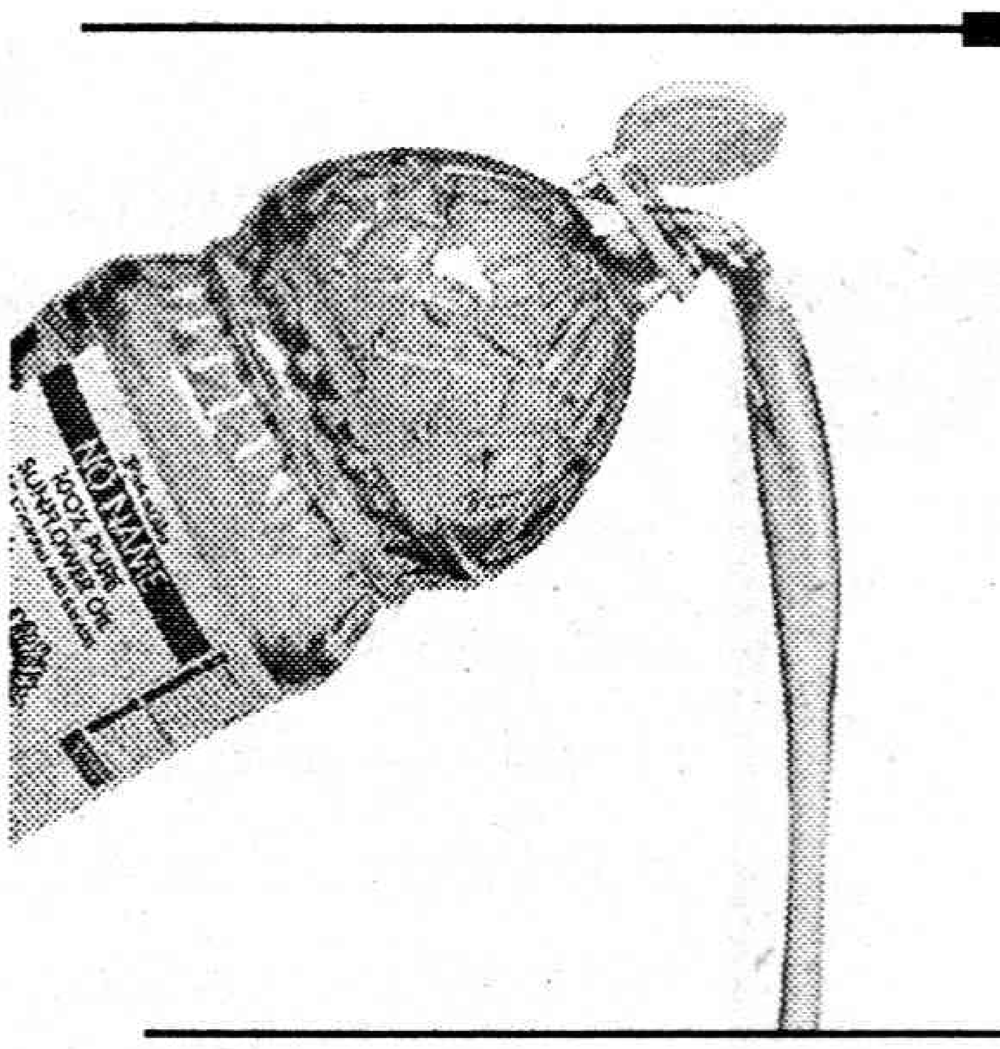
ఏ నూనె వాడినా కాస్త జాగ్రత్తగా, పొదుపుగా వాడండి. మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు

- నూనెలు కొవ్వు. అధిక కొవ్వు శరీరానికి చేటు.
- నాన్‌స్టిక్ పాన్ వాడటం వల్ల తక్కువ నూనె వాడవచ్చు.
- నూనెని నేరుగా వొంపడంకంటె స్పూన్‌తో వేయడం వల్ల తక్కువ వేయవచ్చు.
- ఒమెగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి. అవి చేపల్లో అధికం. లేదా సోయానూనెలో కూడా వుంటాయి.
- బాగా వేయించడానికి (గారెలు, అప్పడాలు వంటివి) స్మోకింగ్ పాయింట్ అధికంగా వుండే నూనెలను వాడాలి.

అసలు వేయించేటప్పుడు నూనె పొగవచ్చే దశవరకూ వేడి చేయకూడదు. ప్రతిసారీ తాజా నూనెనే తీసుకోవాలి (ఒకసారి మరగగాచిన నూనె చాలా ప్రమాదకరం. కానీ మనలో ఎవ్వరు అంత నూనెని పారబొయ్యలేం కాబట్టి దానినే మళ్ళీ మళ్ళీ వాడేస్తుంటాం. అంటే అసలు పదార్థం కన్నా మన పద్ధతులే మనకి కీడు చేస్తున్నాయి.

చైనీయుల వంటల్లో స్టిర్‌ఫ్రై పద్ధతి చాలా మంచిది. సన్నగా తరిగిన పదార్థాలను అతి తక్కువ నూనెలో దోరగా వేయించుకుంటారు. అందువల్ల నూనె తగ్గడమే కాకుండా పదార్థాలలో పోషకాలూ చెక్కుచెదరవు. మనకు 'చైనీస్' వంటకాలు ఇష్టమే గానీ మనం వాటిని పాటించం!

పొగవచ్చిన తరువాత కూడా నూనెని వేడిగా వుంచితే 10-15 నిమిషాల తరువాత దానిలో రసాయనిక మార్పులు ప్రారంభమౌతాయి. ఆ క్రమంలో క్యాన్సర్ కలిగించే పదార్థాలు ఏర్పడతాయి. తరచూ వేడి చేసిన నూనెనే



చైనీయులు వంటల్లో స్టిర్‌ఫ్రై పద్ధతి చాలా మంచిది. సన్నగా తరిగిన పదార్థాలని అతి తక్కువ నూనెలో దోరగా వేయించుకుంటారు. అందువల్ల నూనె తగ్గడమే కాకుండా పదార్థాలలో పోషకాలూ చెక్కుచెదరవు. మనకి 'చైనీస్' వంటకాలు ఇష్టమే గానీ మనం వాటని పాటించం!

కాగబెడుతుంటే గూడా అటువంటి నష్టాలే కలుగుతాయి. మన సాంప్రదాయ వంటలైన బూరెలు, గారెలు, బజ్జీలు, వంటివాటితో పాటు సమోసాలు, డాల్డా పేరుకు పోయిన 'బేకరీ' ఐటమ్‌లు, నూనె వాడే పలావ్‌లూ, కూరలూ, ఫ్రైలూ, ఆకర్షణీయమైన పాకెట్లలో వచ్చే చిప్సూ ఇతర చిరుతిళ్లూ... ఇవన్నీ మనకు కచ్చితంగా హాని చేసేవే- అవి పీల్చుకున్న నూనె ద్వారా. సాధ్యమైనంతవరకూ ఉడికించే, ఆవిరిపట్టే పద్ధతులను వంటల్లో పాటించాలి. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో వేపుళ్ళు కావలసివస్తే వాటినుండి నూనెని పీల్చేసేలా కాగితాలతో అద్దాలి. మన శరీరంలోకి కొవ్వు పదార్థాలు నూనెల నుండే కాక ఇతర పదార్థాల నుండి కూడా చేరతాయి. కాబట్టి వాటినీ పరిగణించి జాగ్రత్త పడాలి. ఒకవేళ ఏ పూటైనా నూనె ఎక్కువైనట్టనిపిస్తే వ్యాయామం చేయడం మర్చిపోవద్దు. అలక్ష్యం చేస్తే అసలుకే మోసం.

కల్తీ చల్తా

బియ్యం నుండి కందిపప్పు, కారం నుండి పసుపు వరకూ ప్రతిదాంట్లో కల్తీలున్నాయి. మొన్నామధ్య పాలల్లో ఆక్సిలిక్ రంగు కలిపి కల్తీ చేయడం చూశాం. ఇక మనం నిత్యం వాడే నూనెలు కల్తీకి దూరంగా వుంటాయా? పామాయిల్‌లో జంతువుల కొవ్వు నుండి తీసిన నూనె కలుపుతారు. నువ్వుల నూనె పల్లీ నూనెలో చవకగా లభించు పత్తిగింజల నూనె కలుస్తోంది. ఇటువంటి కల్తీ నూనెలవల్ల అమ్మిన వారికి లాభం, వాడిన వారికి ఆరోగ్యనాశనం.

సాచ్యురేటెడ్, అన్ సాచ్యురేటెడ్

ఈ అర్థం కాని మాటలు తరుచూ వినిపిస్తుంటాయి ఆరోగ్య నిపుణుల నోట. కొవ్వు పదార్థాల ప్రస్తావనలో ఇవి చోటు చేసుకుంటాయి. కొవ్వు పదార్థాలు కొవ్వు ఆమ్లాలతో (ఫ్యాటి యాసిడ్స్) తయారౌతాయి. ఈ ఆమ్లాలు కార్బన్ అణువులతో నిర్మితమైవుంటాయి. వీటిలో కొన్ని సార్లు ఉదజని (హైడ్రోజన్) అణువులు కూడా వుంటాయి. ఒక కొవ్వు ఆమ్లంలో వీలున్నంత వరకు సంపూర్తిగా హైడ్రోజన్ అణువులు వుంటే దానిని సంతృప్త (సాచ్యురేటెడ్) ఆమ్లం అంటారు. అలా కాకుండా ఇంకొన్ని హైడ్రోజన్ అణువులు కలిసే వీలుండీ కలవకపోతే దానిని అసంతృప్త (అన్‌సాచ్యురేటెడ్) అంటారు. మళ్లీ వీటిలో ఒక జత మాత్రమే కలిసే వీలుంటే మోనోఅన్‌సాచ్యురేటెడ్ అనీ, ఎక్కువగా కలిసే వీలుంటే పాలీ అన్‌సాచ్యురేటెడ్ అనీ అంటారు.

విషయమేమిటంటే సంతృప్త కొవ్వులు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. కాబట్టి అవి మంచివి కావు. అసంతృప్త కొవ్వులు మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచి చెడు కొలెస్టరాల్‌ను తగ్గిస్తాయి- అందువల్ల మంచివి. ఈ కారణంగా మన వంటనూనెలు అన్‌సాచ్యురేటెడ్ అయి వుండాలి. వేరుశనగ, ఆలివ్, సన్‌ఫ్లవర్, కార్న్, సోయా నూనెలు అసంతృప్త కొవ్వులున్నవి. అయితే వీటిలోనూ వ్యత్యాసాలున్నాయి. ఎంత 'మంచి' నూనెలైనా వీలైనంత తక్కువగా వాడటం శ్రేయస్కరం.

వెన్న, పామాయిల్, కొబ్బరినూనె వంటివి సాచ్యురేటెడ్ నూనెలు. వీటికి కాస్త దూరంగా వుండటం మంచిది.

మన ఆహారంలో అన్ని రకాల కొవ్వులూ ఇమిడి వుంటాయి. 'గట్టి' కొవ్వులు - వెన్న, నెయ్యి, జున్ను వంటివి సాచ్యురేటెడ్ అయితే కొన్ని రకాల నూనెలు అన్‌సాచ్యురేటెడ్. అలాగే కొవ్వు కనిపించకుండా వుండే ఆహారపదార్థాలు కూడా చాలావరకూ కొవ్వులున్నవే. మాంసం, డైరీ ఉత్పత్తులు ఇటువంటివే.

శరీరానికి కొవ్వు చాలా అవసరం. ఆ విధంగా నూనె అవసరం. సరైన మోతాదులో కొవ్వు లేకపోతే వ్యాధినిరోధక శక్తి క్షీణించడం, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఎక్కువవ్వడం వంటివి కనిపిస్తాయి. అయితే సరైన మోతాదే కాకుండా సరైన నాణ్యత గల నూనెలను వాడటం ముఖ్యం.

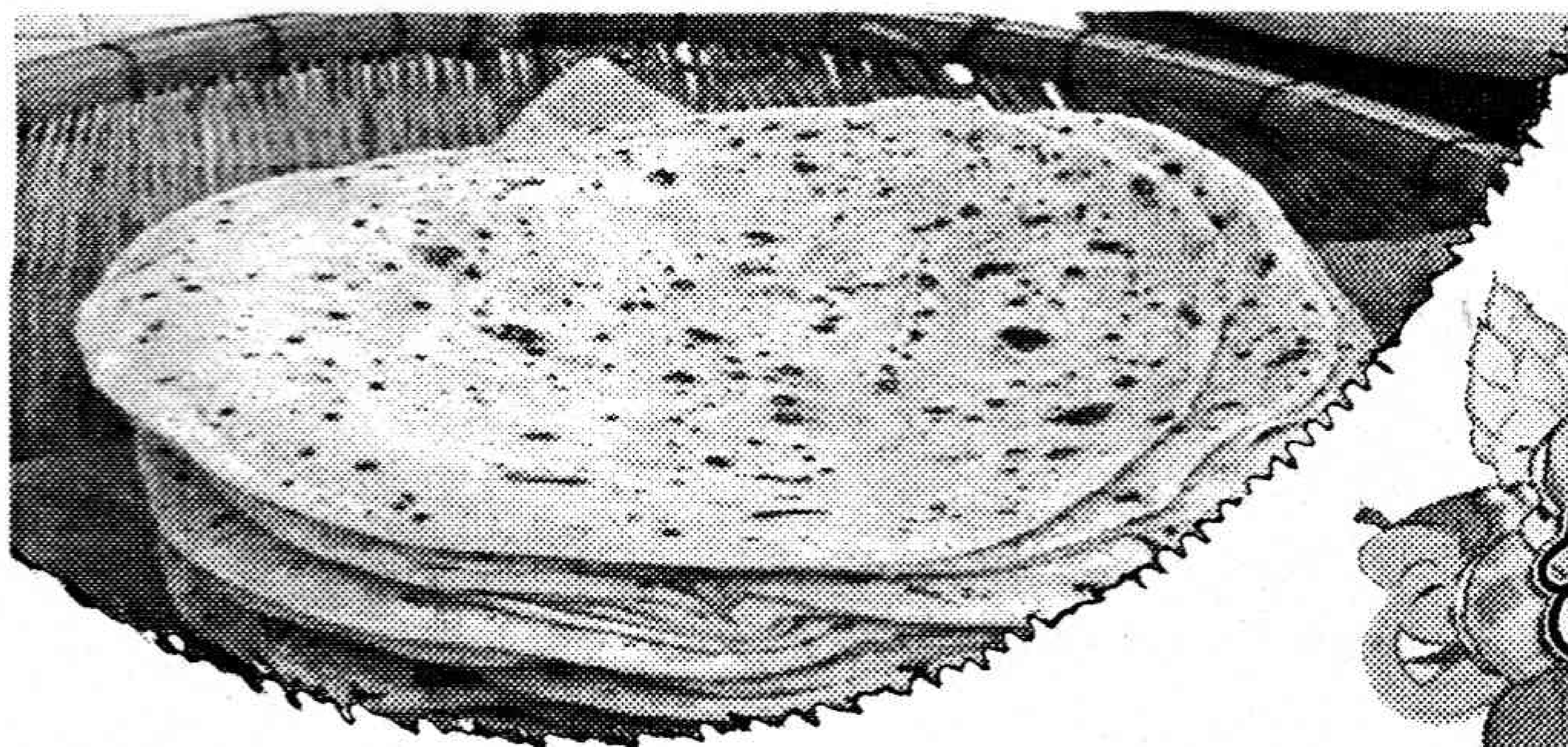
మన దినసరి మొత్తం కాలరీలలో 35 శాతాన్ని మించి కొవ్వు పదార్థాలు ఉండరాదన్నది ఆరోగ్యనిపుణుల సలహా. అంటే స్త్రీలు సుమారు 75 గ్రాములు, పురుషులు సుమారు 95 గ్రాముల కొవ్వు పదార్థాలు (రోజుకి) తీసుకోవచ్చు. అలాగే తీసుకునే నూనె/కొవ్వు పదార్థాలలో అన్‌సాచ్యురేటెడ్‌వి ఎక్కువుండేలా చూసుకోవాలి. సాచ్యురేటెడ్ కొవ్వులు 22 గ్రా (స్త్రీలలో), 28 గ్రా (పురుషులలో) దాటకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అంటే స్థూలంగా వెన్న, నెయ్యి వంటి గట్టి నూనెల బదులు తేలికపాటి నూనెలనే వాడాలి.

★

మెంతి చపాతీ

కావలసిన పదార్థాలు:
మెంతికూర - 1 కప్పు
గోధుమపిండి - 2 కప్పులు
ఉప్పు - తగినంత
పసుపు - చిటికెడు
కారం - 2 టీస్పూన్లు
నూనె - వేయించడానికి సరిపడా
తయారుచేసే విధానం:

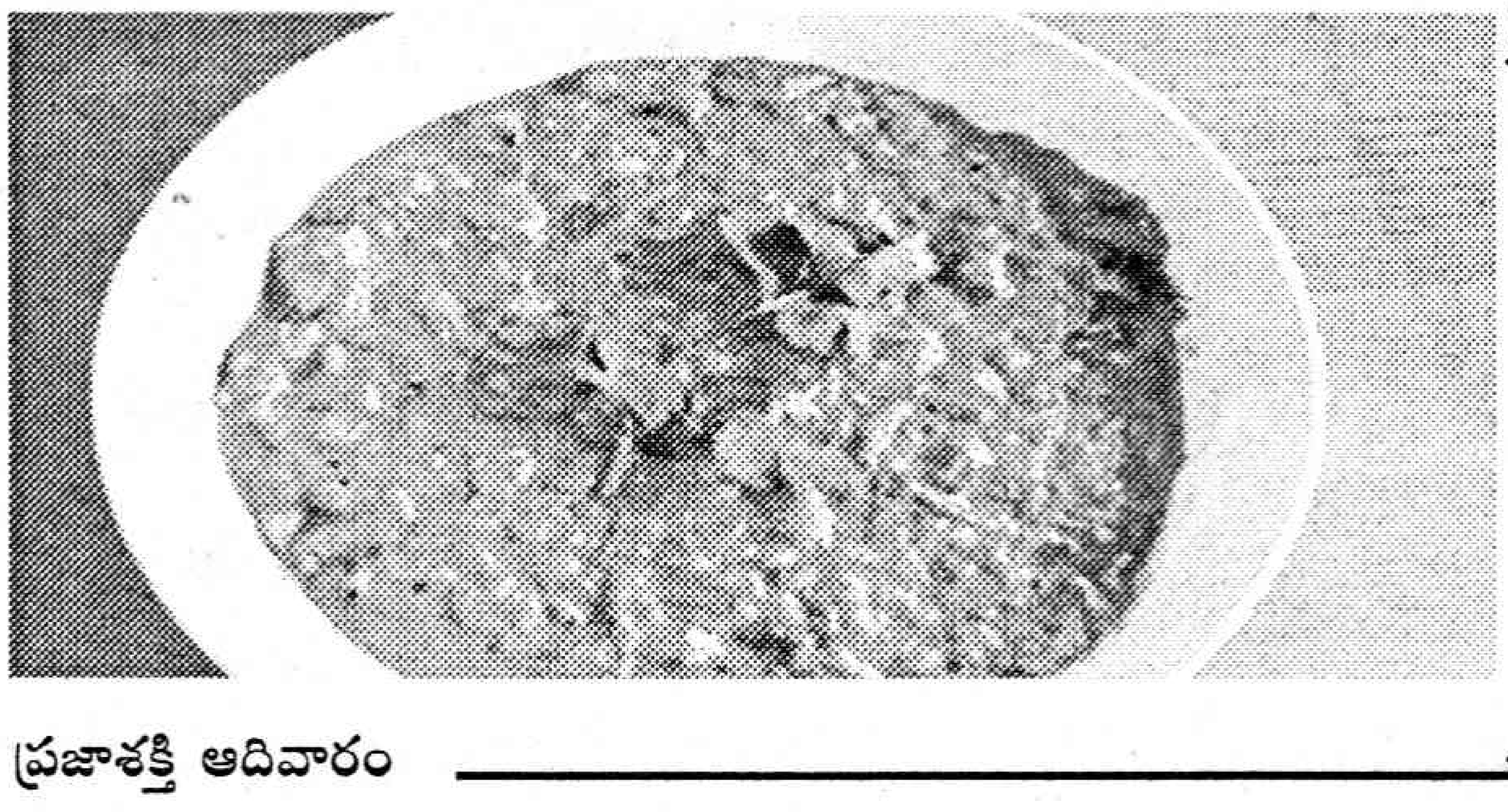
గోధుమ పిండిలో కారం, ఉప్పు, పసుపు, తరిగిన మెంతికూర వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ చపాతి పిండిలా కలుపుకుని పదినిమిషాలు నాననివ్వాలి. తర్వాత చపాతీలా వత్తుకుని పెనం మీద కాల్చుకోవాలి. ప్రయాణాల్లో తినడానికి ఇవి బావుంటాయి.



బీట్‌రూట్ చట్నీ

కావలసిన పదార్థాలు:
ఉడికించిన బీట్‌రూట్ ముక్కలు - చిన్నకప్పు
నిమ్మరసం - 2 స్పూన్లు
పచ్చిమిర్చి - 5 లేక 6
దనియాలు - 1టీస్పూన్
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
వెల్లుల్లి - 3 రెబ్బలు
తయారు చేసే విధానం:

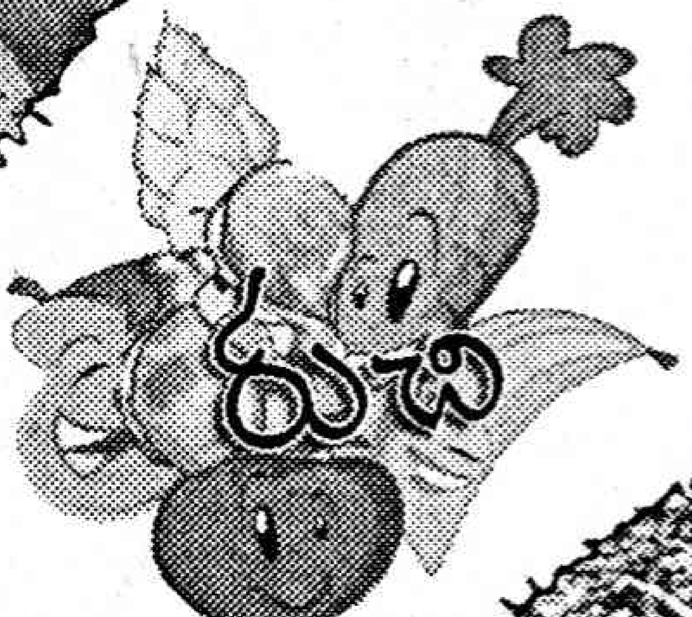
బాండీలో నూనె పోసి పచ్చిమిర్చి, దనియాలు వేసి వేయించాలి. అందులో ఉడకబెట్టిన బీట్‌రూట్, వెల్లుల్లి వేసి గ్రైండ్ చేయాలి. చివరిలో నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. నిమ్మరసం ఇష్టంలేనివారు చింతపండురసం కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఇది రెండురోజులు నిల్వ వుంటుంది. ఇడ్లీ, దోశలకు ఇది మంచి కాంబినేషన్.



తంబకాయ వేపుడు

కావలసిన పదార్థాలు:
తంబకాయలు - 5 లేక 6, ఎండుమిర్చి - 2,కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు
వెల్లుల్లి - 4 రెబ్బలు
పుట్నాలపప్పుపొడి - 2స్పూన్లు (పుట్నాల పప్పు, జీలకర్ర, కారం లేదా ఎండుమిర్చి వేయించి వెల్లుల్లి వేసి పొడి చేయాలి)
పసుపు - 1స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
తాలింపుగింజలు -1స్పూన్
నూనె - 5 టేబుల్ స్పూన్లు
తయారు చేసేవిధానం:

నూనె బాగా కాగాక ఎండుమిర్చిముక్కలు, తాలింపు గింజలు వేయించి అందులో వెల్లుల్లి కూడా దంచి వేయాలి. తర్వాత తంబముక్కలు వేసి వేగనివ్వాలి. ఉప్పు, పసుపు వేసి కలియబెడుతూ బాగా మగ్గాక పుట్నాలపప్పు పొడి చల్లి కలియబెట్టి దించాలి. (తంబకాయలు సీజనల్‌గా దొరుకుతాయి.)



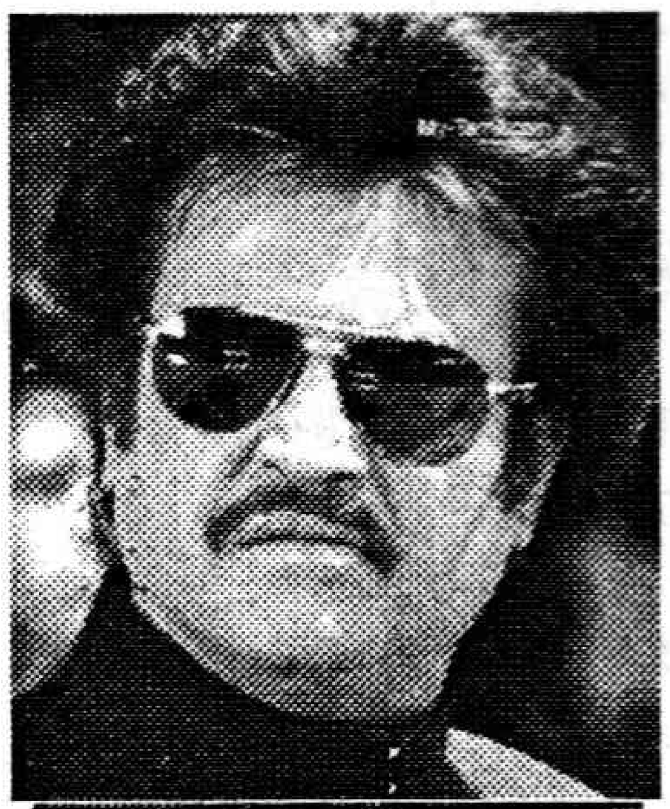
మునగాకు పుదీన పొడి

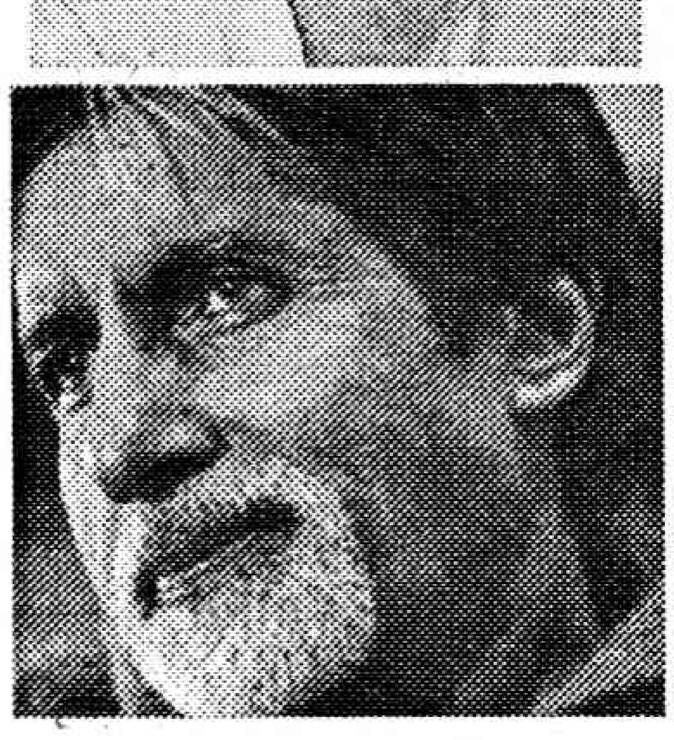
కావలసిన పదార్థాలు:
మునగాకు - 1కప్పు, పుదీన - 1కప్పు, దనియాలు - 1 1/2స్పూన్లు
ఎండుమిర్చి - 6, చింతపండు - నిమ్మకాయంత
వెల్లుల్లి - 4 రెబ్బలు
పసుపు - 1స్పూన్
జీలకర్ర - 1స్పూన్
నూనె - 3 స్పూన్లు
తయారుచేసే విధానం:

మునగాకు, పుదీన ఆకును కడిగి తడిలేకుండా ఆరనివ్వాలి. బాండీలో నూనె వేసి కాగిన తర్వాత ఎండుమిర్చి, దనియాలు, జీలకర్ర వేసి వేయించుకోవాలి. తడిలేని మునగాకు, పుదీన ఆకులను అందులో వేసి పచ్చి వాసన లేకుండా వేయించుకోవాలి. ఆ తర్వాత పసుపు, వెల్లుల్లి, చింతపండు, ఉప్పు వేసి దంచిపెట్టుకోవాలి. ఇది పైత్యానికి, జీర్ణశక్తికి చాలా మంచిది. నిల్వ కూడా వుంటుంది. ఇడ్లీల్లోకి చాలా బాగుంటుంది.

ఆకర్షణ అలాంటిది

సినీ పరిశ్రమలో అడుగిడాలని, ఉన్నత స్థానం దక్కించుకోవాలని ఎందరో ఉవ్విళ్లూరుతుంటారు. కొందరైతే తాము చేస్తున్న వృత్తిని సైతం వదులుకుని తళుకు బెళుకుల ప్రపంచంలోకి ప్రవేశిస్తుంటారు. అమితాబ్, రజనీకాంత్, నఫిసా అలీ, అక్షయ కుమార్ వంటి వారు అలా తాము చేస్తున్న పనిని మానేసి సినీ రంగంలోకి వచ్చినవారే. ఆ రంగానికున్న ఆకర్షణ అలాంటిది మరి. పాత నటుల దగ్గరి నుంచి కొత్తవారి వరకూ చాలామంది సినీ పరిశ్రమలోకి చేరక ముందు వివిధ రంగాలలో పనిచేసిన వారే. మనలో చాలా మందికి తెలియదు కానీ 'బిగ్ బి' మొదట్లో నౌకా పరిశ్రమలో పనిచేశాడు. అది కలకత్తాకు చెందిన 'బర్డ్ అండ్ కొ' కంపెనీకి చెందింది. ఆ తర్వాతే అమితాబ్ సినీ రంగంలోకి అడుగు పెట్టి ఇంతటి పేరు సంపాదించాడు. జాతీయస్థాయి పోటీలలో పాల్గొన్న నఫీసాఅలీ తర్వాత నటిగా, సామాజిక కార్యకర్తగా, రచయిత్రిగా అవతారమెత్తారు. ఈ విధంగా తన కెరీర్‌ను మార్చడం తనకు ధైర్యాన్నిచ్చిందనీ, తనేంటో తెలుసుకునే అవకాశం లభించిందని ఆమె అంటారు. నఫీసా తండ్రి మంచి ఫొటోగ్రాఫర్. దాంతో ఆమెకు మొదటి నుంచీ కెమెరా ముందు, వెనుకల జీవితాల పట్ల అవగాహన వుంది. అదే తనకు ఉపయోగపడిందంటారామె. ఇహ సంగీతప్రియులందరికీ సుపరిచితులైన పలాష్ సేన్ వృత్తిరీత్యా వైద్యుడు. అలాగే అక్షయ్ కుమార్ బ్యాంకాక్‌లో చెఫ్‌గా చేశాడు. పైగా అక్కడే మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో పట్టు సంపాదించాడు. ముంబై వచ్చాక మార్షల్ ఆర్ట్స్‌ను పదిమందికి నేర్పాడు. అనంతరం మోడలింగ్ చేసి అటునుంచి సినీరంగ ప్రవేశం చేశాడు. ఇంకా జాన్ అబ్రహం ముందు మోడల్‌గా చేశాడు. తర్వాతే బాలీవుడ్‌లోకొచ్చాడు. ఎకనామిక్స్‌లో పీజీ చేసిన సోహా అలీఖాన్ మొదట లండన్‌లో ఫోర్డు ఫౌండేషన్, సిటీ బ్యాంకులో పనిచేశారు. ఆ తర్వాతే సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. మొదట బస్ కండక్టర్‌గా చేసి తర్వాత తెలుగు, తమిళ చిత్రరంగంలో గొప్ప పేరుపొందిన నటుడు రజనీకాంత్. గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే... ఇలా వివిధ రంగాలనుంచి రంగుల ప్రపంచంలోకి వచ్చిన వారివల్ల మొత్తం సినీ పరిశ్రమ గమనమే మారిపోయింది.





బాలీవుడ్‌లో ఒక వెలుగు వెలగాలని...

ఆర్థికమాంద్యం ప్రభావం కోలీవుడ్‌పైనా పడినట్టుంది. దక్షిణాన అగ్రనాయికలుగా పేరు పొందిన ఆసిన్, అనూష, త్రిష, శ్రీయ వంటి వారు బాలీవుడ్‌లో మంచి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. దీంతో తమిళ చిత్రపరిశ్రమకు హీరోయిన్ల కొరత వచ్చిపడింది. పైకి కనిపించట్లేదుకానీ అక్కడ హీరోయిన్ పోస్టులకు వేకెన్సీ ఉందనే చెప్పాలి. అనేక టీవీ సీరియళ్లు, ప్రకటనలలో చేసిన హన్సికా మోత్వాని తమిళచిత్ర కథానాయికగా దర్శనమివ్వబోతుంది. హీరోయిన్ల కోసం వెదుకుతున్న నటుడు ధనుష్, దర్శకుడు సూరజ్ చూపు ఆమెపై పడింది. వీరిరువురు 'పడిక్కదవన్' సినిమాతో మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. హన్సికా బాలీవుడ్‌లో 'కోయీ మిల్ గయా' వంటి చిత్రాల్లో చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా చేసింది. ప్రస్తుతం సూరజ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమాలో ధనుష్ సరసన నటించడానికి ఆమెను ఎంపిక చేసుకున్నారు. రజనీకాంత్ నటించిన హాస్యచిత్రం 'మాపిల్లై'కి రీమేక్ అది. తన ముద్దు ముద్దు మాటలతో ప్రేక్షకులందరినీ ఆకట్టుకునే ఆసిన్ ఇప్పటికే బాలీవుడ్‌కు మకాం మార్చింది. ప్రియదర్శన్ ప్రాజెక్టుతో త్రిష బాలీవుడ్‌లో అడుగు పెట్టిన విషయం తెలిసిందే. తన హావభావాలతో దక్షిణాది ప్రేక్షకులను మెప్పించిన త్రిష అక్కడ కూడా మంచి పేరు సంపాదించాలని కోరుకుందాం. తమిళంలో తనను వెతుక్కుంటూ వచ్చిన కొత్త ప్రాజెక్టుపై శ్రీయ సంతకం చేయలేదు. ఎందుకలా! అంటే... తనకు బాగా మంచి పేరు తెస్తుందనుకునే పాత్రలైతేనే చేస్తానంటోంది. బాలీవుడ్‌లో కూడా తను అంగీకరించిన ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి సూచనలిస్తోందట. తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న నయనతార కూడా కొత్తగా తమిళ సినిమాలకు సంతకం చేయడంలేదు. ఆమె ఎక్కువగా తెలుగు సినిమాలపైనే దృష్టి పెట్టినట్టుంది. కొత్తగా సినీ రంగంలో అడుగు పెట్టిన తమన్నా, సమీరా రెడ్డి ఇప్పటికే బిజీగా ఉన్నారు. దీంతో పెద్ద హీరోయిన్లు దొరకట్లేదని కోలీవుడ్ హీరోలు, దర్శకులు, నిర్మాతలు దిగులు పడిపోతున్నారు పాపం. ★

చెదిరిపోతున్నాను ...

కథ

వడలి రాధాకృష్ణ

అసహనంగా అటూ ఇటూ కదలాడింది సముద్రం. దట్టమైన పొగమంచు కారణంగా విరగడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కిటికీ తలుపుల్ని మూసేసింది. చలి ఎముకల్ని కొరికేస్తోంది. రగ్గుమడతలలో గువ్వగా ఒదిగి పోయింది సముద్రం. అయినా తట్టుకోలేని స్థితి. ఆకలి... కానీ పొయ్యిలోని పిల్లి కదలనని మొరాయిస్తోంది. బావురుమంటూ కుక్కిమంచం మీద తను... ఒక్కక్షణం అచ్యుతం గుర్తుకు వచ్చాడు.

"బామ్మా! మంచం కింద ఎలక్ట్రికోహీటర్ పెట్టుకో, వెచ్చగా ఉంటుంది!" అచ్యుతం అనే మాటలు గుర్తుకువచ్చాయి. తన లేనితనానికి అచ్యుతం ఆసరా. ఎంతోపొంగి పోయేది. కానీ ఇప్పుడు అచ్యుతం ఎలా ఉన్నాడో? రేపు ఐదో తారీఖు. ఈ సారైనా అతను కరుణిస్తే నెలకు సరిపడా వెచ్చాలు తెచ్చుకోగల్గుతుంది. సముద్రం మనసు ఆశగా రేపటి కోసం వెంపర్లాడ సాగింది. అంత చీకటిలోనూ నులకమంచపు సందుల్ని తడుముకుంది. చిరుగుల పాతసంచి, దానిలో అచ్యుతం ఇచ్చిన ఎ.టి.ఎమ్ కార్డును చూసుకొంది. దానిలోనే అచ్యుతం రాసిచ్చిన నెంబర్ల కాగితం భద్రంగా ఉంది. రేపు ఐదువందలు దొరకుతాయన్న ఆశ సముద్రంలో మిగులుగానే ఉంది. ఏదైనా ఎంగిలి పడాలనుంది సముద్రానికి.

కర్రచేత పట్టుకుని ఒంటిమీద బట్టను సరిచేసుకుని, తడబడుతూ, గుడ్డిదీపాన్ని పెద్దదిచేసి కిటికీరెక్కను చిన్నగా తెరిచి తొంగి చూసింది. పొగాకు కంపెనీ కార్మికులు నలుగురు చుట్టూ గుమిగూడి లంకపొగాకు చుట్టల్ని వెలిగించుకొని ఉన్నారు. తమ వెంట తెచ్చుకొన్న పాత టైరును అంటించి నిప్పురాజేశారు. ఆ మంటతో నలుగురూ చలి కాచుకుంటున్నారు. ఇక ఉండబట్టలేక పరుగులాంటి నడకతో చటుక్కున బయటపడింది. ఆకలి అతలాకుతలం చేస్తున్నా చలిమంట వేడిమి కాసింత ఊరటను కలుగజేస్తోంది. నీరసంతో కళ్ళు బయర్లు కమ్మి ముందుకు తూలబోయింది.

'ఏయ్ ముసల్దానా మంటలో పడగలవు జాగ్రత్త' ఒకతను భుజాన్ని పట్టి ఆపాడు.

"ఈ పుణుకులు తిను" కంపెనీ క్యాంటిన్ నుండి తెచ్చిన బాక్స్ అందించాడు యాదవ్.

ఆబగా అందుకుంది. ఆకలి అవసరం ఆత్మాభిమానాన్ని తుంగలో తొక్కిపడేసింది. సముద్రానికి అది మామూలే. రోజూ సాయంత్రం పొగాకు కంపెనీ నుండి వస్తూ ఎవరో ఒకరు క్యాంటిన్ నుండి ఏదో ఒకటి తెచ్చి ఆమెకు అందివ్వడం ఆనవాయితీగా మారింది. కొన్ని నెలలుగా ఆ చిరుతిళ్ళే సముద్రానికి కాసింత ఆకలిని తీరుస్తున్నాయి.

అచ్యుతంబాబు ఈసారైనా గుర్తుంచుకుంటే బాగుండు. ప్రతినెలా ఐదో తారీఖు రోజున కాళ్ళీడ్చుకుంటూ ఎ.టి.యమ్. కౌంటర్‌కని చీరాల వెళుతూనే ఉంది. ఆశ చావడం లేదు, ఎప్పుడూ నిరాశ మిగులుతూనే ఉంది. "ఏయ్ ముసల్దానా! ఎన్నిసార్లు వస్తావ్. ముష్టి ఐదువందల కోసం అన్నిసార్లు తిరగాలా" అని ఆ ఎ.టి.యమ్ దగ్గర వాచ్‌మెన్ ఎన్ని సార్లు అన్నా ఆమె వినిపించుకునేది కాదు. ఆమెకి ఆ ముష్టి ఐదొందలే ఎంతో అవసరమని అతనికి తెలీదు.

రాత్రిపూట ఎదురింటి రూమ్‌లోని లైటు అర్ధరాత్రి వరకూ వెలుగుతూనే ఉండేది. అప్పుడప్పుడూ తనకు నిద్ర పట్టనప్పుడు వెళ్ళి పలకరించి వచ్చేది. గుండెలనిండా పట్టుదలను నింపుకొని, నిద్రను జయించి చదువుకొనే అచ్యుతం కనిపించేవాడు. ఎదురింట్లో అద్దెకు దిగిన అచ్యుతాన్ని సంవత్సరం కాలంగా నిశితంగా పరిశీలిస్తుండే సముద్రం ఆ కుర్రాడిలోని మార్పును గమనించింది. ఒక్కోసారి చాలా ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం, కాలేజీకి డుమ్మా కొట్టి బయట కాలక్షేపం చేసిరావడం గమనిస్తూనే ఉంది. ఆ రాత్రి మామూలుగా లైటు వెలుగుతూనే ఉంది. సముద్రానికి మనసొప్పలేదు. అటుగా నడిచింది. రూమ్‌లో నలుగురు కూర్చొని పేకాట ఆడుతున్నారు. పక్కనున్న విస్కీ వాసన సముద్రాన్ని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసింది. ఒక కుర్రాడు పొగను రింగు రింగులుగా వదులుతున్నాడు. బుద్ధిగా చదువుకునే వాణ్ణి పాడు చేస్తున్నారు పోకిరి వెధవలు అనుకోవడమేగాని ఏమీ చేయలేని సముద్రం ఓ నిట్టూర్పును మాత్రమే విడిచేది.

'ఏరా! ఏదో పెద్ద ఆఫీసరై ఉద్ధరిస్తావనుకున్నాను. అటువంటిది ఇలా పనికిమాలిన వెధవల స్నేహం పట్టి తగలడుతావనుకోలేదు. నీ మొహానికి మరొకణ్ణి ర్యాగింగ్ చేయడం కూడాను. ర్యాగింగ్ చేస్తున్నందుకు ప్రిన్సిపాల్ మిమ్మల్ని కాలేజీ నుండి డిస్మిస్ చేస్తానంటున్నాడు. నీ ఏడుపు నువ్వు ఏడవక కొత్తగా కాలేజీలో చేరిన వాళ్ళని ఎడ్పించటమేమిటి చెప్పు' గట్టిగా అరుస్తున్నాడు అచ్యుతం తండ్రి.

సముద్రానికి చాలా అసహనంగా ఉంది. కన్నతండ్రిగా ఆయన మాటలలోని వేదన అర్థమవుతూనే ఉంది. కిక్కురు మనడం లేదు అచ్యుతం.

'బాబు శానా మంచోడు. కానీ కాలేజీలోని జులాయి వెధవలు వచ్చి పాడుచేసి పారేత్తన్నారు!' కర్రసాయంతో కుంటుకుంటూ వచ్చి అంది సముద్రం.

ముసలామెను చూసేసరికి కొంచెం తగ్గాడాయన. తను వేసే వేషాలన్నీ తండ్రికి చెప్పేస్తుందేమోనని కంగారు పడుతున్నాడు అచ్యుతం. "చక్కని కుర్రాడయ్యా! బాగా చదువుకుంటాడు. ఈసారికి ఆ పెద్ద మాస్టారుతో మాట్లాడి సరిపుచ్చండి. ఈసారి అలా జరగదు. నే చూసుకుంటాగా!!".

"ముసలిదానవు. నీకున్న జ్ఞానం వీడికిలేదు. ఏం చేస్తాం. పెద్ద ఆఫీసరై ఉద్ధరిస్తాడనుకుంటే చెడుస్నేహాలు పట్టి ఇప్పుడిలా అఘోరిస్తున్నాడు" ఆయన మాటల్లోని బాధ సముద్రాన్ని కరిగించింది.

"ఈసారి అలా జరగదు. నేను చూసుకుంటాగా".

అప్పటి నుండి అచ్యుతం మీద నిఘా వేస్తూనే ఉంది.

'మధ్యలో ఈ గూనిది ఏంట్రా!' సింహాద్రి పేకముక్కల్ని కలుపుతూ అన్నాడు. అచ్యుతం మాట్లాడటంలేదు. మౌనమే సమాధానమవుతోంది. నాన్న వచ్చి ఇచ్చిన వార్నింగ్ పదే పదే గుర్తుకువస్తోంది. వీళ్ళందరూ బయటకుపోయి ఇక

రాకుండా ఉంటే బాగుండు.

"మా ఆయన వయసులో మంచి కర్ర సాధన చేసేవాడు. పోతూ పోతూ ఆ విద్య ను నాకు నేర్పించి పోయాడు. ఆ సాధన చేసే అవకాశం ఇప్పుడొచ్చినట్లుంది. చూపించమంటారా!" సముద్రం మాటలలోని కరుకుదనం వాళ్ళని ఒకింత ఆలోచింపజేసినట్లుంది. దీనితో గొడవెందుకని మారు మాట్లాడకుండా బయటికి నడిచారు సింహాద్రి, కనకరాజు. అప్పటి నుండి మిగతావాళ్ళ రాకపోకలు పూర్తిగా బంద్దైపోయాయి. కాలేజీ ర్యాగింగ్‌లో తనపాత్ర పరిమితమైనా నలుగురితో కలిసి తిరిగినప్పుడు తాను అనుభవించాల్సి వచ్చింది. ఇంకా నయం తండ్రి వచ్చి చీవాట్లు పెట్టి పోయాడు. ఎదురింటి ముసలిది కల్పించుకొని కొంత మేలు చేసింది. క్రమంగా అచ్యుతంలో బాగుపడే లక్షణాలు కన్పిస్తున్నాయి. కాలేజీ నుండి బయటికి పోవాల్సిన స్థితినుండి తప్పించుకున్నాడు. అప్పటి నుండి పూర్తిగా పుస్తకాలమీద దృష్టి పెట్టడం మొదలుపెట్టాడు. మొత్తానికి ఓ ఆరునెలల తర్వాత చదువు నెమ్మదిగా గాడిలో పడింది. అప్పటినుండి అచ్యుతం దినచర్యలో ఆ ముసలి అవ్వ అంతర్భాగమవ సాగింది. అప్పుడప్పుడు ఓ పలకరింత... ఓ మంచిమాట.. ఆ నూనూగు మీసాల కుర్రాడి మనుగడకు ఆలంబనగా నిలిచిందని చెప్పవచ్చు. ఓసారి కడుపు నొప్పితో అల్లాడిపోతున్నాడు అచ్యుతం. ఇంటి ఓనరు కుటుంబం పొరుగూరు పెళ్ళికని వెళ్లడంతో ఒక్కడే ఉన్నాడు

ఓపిక తెచ్చుకొని ఊరంతా పోగుచేసింది సముద్రం. అచ్యుతం తల్లిదండ్రులకు ఫోన్ చేయించింది. వెంటనే నిర్ణయం తీసుకుని ఆటోలో ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళారు.

'సరైన సమయంలో తీసుకురావడంతో సరిపోయింది. లేకపోతే ఇరవైనాలుగు గంటల నొప్పి ఒక్కోసారి ప్రాణాల మీదకు తెస్తుంది' అచ్యుతాన్ని రూమ్‌లో పడుకోబెడుతూ అన్నాడు డాక్టర్.

ఆ రోజు రాత్రి అచ్యుతం తల్లిదండ్రులు వచ్చిన తరువాత కూడా హాస్పిటల్‌లోనే గడిపింది సముద్రం.

"అచ్యుతానికి నువ్వెంతో సహాయం చేస్తున్నావు. ఇంటికొచ్చినప్పుడల్లా వాడు నీ గురించే చెబుతూ ఉంటాడు" అచ్యుతం తల్లి అన్న ఆ మాట ఆమెను ఆనందంతో నింపేసింది.

❦ ❦ ❦

"అవ్వా! నువ్వే లేకపోతే నా జీవితం ఇప్పుడు ఎక్కడ ఉండేదో!" ఆయిల్ టెక్నాలజీ ఫైనలియర్ పరీక్షలకు ముందే క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలో సెలక్టయిన తరువాత మెచ్చుకోలుగా అన్నాడు అచ్యుతం.

"దానిదేంలేవయ్యా బుద్ధిమంతుడివి. సక్కగా సదువుకుంటివి. ఇప్పుడు సక్కగా బాగు పడుతుంటివి".

ఇన్నిరోజుల అవ్వ ఆలంబన తానెప్పటికీ మరువలేడు. ఆమెకేసి పరిశీలనగా చూశాడు. ఎనభైలోకి ప్రవేశిస్తున్న సముద్రం శరీరం మరింతగా వడలిపోయి ఉంది. పూట తిండి గడవడానికే గగనమయ్యేస్థితి... తనకంటూ ఎవరూ లేని దిక్కులేని పరిస్థితిలో ఒంటరిగా బతుకీడుస్తూ కాటికి కాళ్ళు జాపుకుని జీవచ్ఛవంలా బతుకుతున్నది సముద్రం.

"అవ్వా! చదువైపోయి ఊరువదిలి పోతున్నానేగానీ నువ్వెప్పుడూ నాకు గుర్తుండిపోతావు?" ఐదొందలు చేతిలోపెడుతూ అన్నాడు. మొదట తీసుకోవడానికి ఇష్టపడలేదు.

"నేనూ సంపాదనాపరుణ్ణి అవుతున్నాను. దీనితో నీకు సరిపెట్ట దల్చుకోలేదు. నేను ఎక్కడ ఉద్యోగంలో ఉన్నా ఇకనుండి నెలనెలా నీకు ఓ ఐదు వందల రూపాయలు పంపదల్చుకున్నాను. ఇది ఎ.టి.యమ్ కార్డని రూపాయల్ని ఇచ్చే మిషన్. ప్రతినెలా ఐదో తారీఖున వెళ్ళి ఎవరిచేతికైనా ఇస్తే డబ్బుతీసి నీకిస్తారు" తన పేరున తీసుకున్న బ్యాంక్ ఎ.టి.ఎమ్ కార్డు ఆమెచేతిలో పెడుతూ అన్నాడు.

సముద్రం కళ్ళలోని మెరుపు ఆనందాన్నిచ్చింది అచ్యుతానికి. "ఇకనుండి ప్రతినెలా ఐదో తారీఖున నీకు ఐదువందలు దొరుకుతాయి. ఆ దేవుడు నిన్ను సల్లగా చూస్తాడు!" ఆనందం అవ్వ నోటిమాటను అడ్డేయడంతో అంతకు మించి ఏమీ అనలేక పోయింది.

"గూనిది ఇంకా వంగిపోతోందిరోయ్!" ఎవడో రాలుగాయి అంటున్న మాటలు సముద్రం జ్ఞాపకాల్ని విచ్ఛిన్నం చేశాయి. అటు తిరిగింది. ఎదురుగా ఉన్న టైరు మంటలాగ కడుపు కుతకుత లాడిపోతోంది. ఆ మంటను కాలదన్నే కడుపులోని ఆకలిమంట. ఏమీచేయలేని అచేతన స్థితి. అచ్యుతం గుర్తుకొచ్చాడు. ఐదో తారీఖు రానే వచ్చింది. ఎటిఎమ్ కార్డును చూసుకుంది. ఆ రాత్రంతా కంటిమీదకునుకు లేకుండానే గడిపింది. అచ్యుతం ఉద్యోగంలో చేరిన రెండు సంవత్సరాల వరకు నెలనెలా ఐదువందలు పంపిస్తూనే ఉన్నాడు. ఆ డబ్బుతో ఇంతతిండి తినగలుగుతోంది. కానీ తర్వాత ఏమైందో దాదాపు సంవత్సరం నుండి సముద్రానికి నిరాశ మిగులుతూనే ఉంది. 'ఏమై ఉంటుందో!' ఎంత బుర్ర కొట్టుకుంటున్నా అర్థం కావడం లేదు. మర్నాడు ఎంతో ఆశగా ఎండ పెరక్కుండానే బయలుదేరి కాళ్ళీడ్చుకుంటూ పట్నానికి వచ్చింది. అచ్యుతం కరుణిస్తే ఈనెలైనా కాసిన్ని గింజలు తెచ్చుకోగలదు. ఇన్నిసార్లు తిరిగే ఓపిక లేక తన పీలికల పాతసంచిని చంకలో పెట్టుకుని వచ్చింది.

"ముసలీ! ఈ సారీ రాలేదు. ఇలా ఎన్నిసార్లు తిరుగుతావు. ఈ ఐదు రూపాయలు తీసుకుని రిక్షామీద తిరిగిపో!" ఆ కౌంటరు దగ్గర సెక్యూరిటిగార్డు ఎటిఎమ్ కార్డును ఆమె చేతిలో పెడుతూ అన్నాడు.

కళ్ళల్లో నీళ్ళు చిప్పిల్లినాయ్ సముద్రానికి. చేతిలోని చిరుగుల సంచి తన నికృష్టపు బతుకును ఎక్కిరిస్తుంటే, తూలుతున్న శరీరంతో రోడ్డున పడింది. సాటి మనిషి మీద కాసింత కనికరం కూడా చూపని మనుషుల మధ్య అతి విదారకమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్న సముద్రానికి ఆకలి ఓ అంతర్భాగమైపోయింది. అవన్నీ ఒక ఎత్తయితే ఎంతో ఆశపెట్టుకున్న అచ్యుతం విషయం మరింతగా వేధిస్తుంది.

❦ ❦ ❦

తనకు ఉత్తరం రాసే మనుషులెవరబ్బా! పోస్టుమేన్ ఇచ్చిన కవరును చూసి ఒకింత ఆశ్చర్యపోయింది సముద్రం. కళ్ళలో నీళ్ళు చిప్పిల్లినాయి! జనాభాలెక్కల్లో లేని తనకు ఎక్కడి నుంచో ఉత్తరం వచ్చిందంటే నమ్మశక్యంగాలేదు. అచ్యుతం నుండి వచ్చిందని పోస్టుమేన్ చెప్పేసరికి ఆతృత ఎక్కువవసాగింది.

"సముద్రం అవ్వకు... అచ్యుతం వ్రాయునది. ఎలా ఉన్నావు...? నీ ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది.? ఆ రోజుల్లోని అవ్వను మరిచిపోకూడదనే అనుకున్నాను. ఉద్యోగంలో చేరాను. మంచి జీతం..చేరి రెండు సంవత్సరాలైనా కాకుండానే ప్రమోషన్.. రెట్టింపయిన జీతం.. బంగ్లా... కారు వందిమాగధులు. ఆ మత్తులో మాతృక లాంటి నీ సున్నిత విషయాలు నా ప్రమేయం లేకుండానే మరుగున పడిపోయాయి. నీకు నెలనెలా ఐదువందలు బ్యాంక్‌లో వేయడం నాకు పెద్ద ఇబ్బందికాదు. కానీ ప్రమోషన్ వచ్చిన తరువాత నాలో డబ్బుయావ విపరీతంగా పెరిగింది. బాగా సంపాదించాలన్న తపన. దానికి నా తల్లిదండ్రులుగానీ, నువ్వుగానీ అతీతులు కాలేదు. ఆ క్షణం నుండి అందర్నీ మరచిపోయాను. డబ్బే లోకం అయికూర్చుంది. ఆ క్రమంలో వచ్చిపడుతున్న సొమ్ముల్ని కూడా కాదన లేకపోయాను. కనీసం రెండుకోట్లయినా బ్యాంక్‌లో నిల్వ లేకుండా పెళ్ళి చేసుకోకూడదనుకుని నిర్ణయం తీసుకున్నాను. తర్వాత పెళ్ళి చేసుకుని ఆ సుఖాల్ని అనుభవించాలంటే ఆ రెండు కోట్లు త్వరగా సంపాదించాలనిపించింది. గాడి తప్పిన నా అక్రమప్రవర్తనను పైఅధికారులు పసి గట్టినట్టున్నారు. అప్పటి నుండి చేస్తున్న ఉద్యోగంలో పతనం ప్రారంభం కాసాగింది. సస్పెండ్ కాబోయి అతి బలవంతం మీద బయటపడ్డాను. ఇప్పుడిప్పుడే మరల భూమి మీద పాదాలు మోపుతున్నాను. ఇన్నాళ్ళూ ఆకాశంలో విహరించిన నాకు భూమి మీద మనుషులు అగుపిస్తున్నారు. అందుకే నీకు ఈ ఉత్తరం. ఒకానొకప్పుడు గాడి తప్పుతున్న నా వ్యక్తిత్వాన్ని చక్కదిద్దిన అవ్వ నుండి మరల అటువంటి దండననే ఆశిస్తున్నాను. నేను మరల మనిషిగా మారాలనుంది. ఈ అక్రమ అవతారాలన్నీ మనిషి మనుగడ ముందు చిన్న విషయాలుగా అగుపిస్తున్నాయి. దుడ్డుకర్ర చేత బట్టుకుని... నా ఇంట్లో నాకెదురుగా నువ్వు కూర్చుంటేచాలు. అచ్యుతం.. ఒకనాటి అచ్యుతంగా మారతాడు. నిన్ను శాశ్వతంగా నా దగ్గరకు తెచ్చుకునేందుకు రేపు ఆదివారం బోయినవారిపాలెం వస్తున్నాను. నా జీవితాన్ని నా జీవితంగా మర్చుకోవాలని ఆశపడుతున్నాను.

- అచ్యుతం"

ఉత్తరాన్ని మళ్లీ మళ్లీ చదివించుకుంది సముద్రం. 'పిచ్చినాయన!' అనుకుంటూ చేతికర్రను తీసుకుంది. అలా తీసుకోవడంలో ఆమె కుడి చేతి వేళ్ళు బలంగా బిగుసుకున్నాయి. తనకు తెలియకుండానే వచ్చిపడ్డ బలంతో ఉత్సాహంగా ముందుకు అడుగులేసింది సముద్రం.

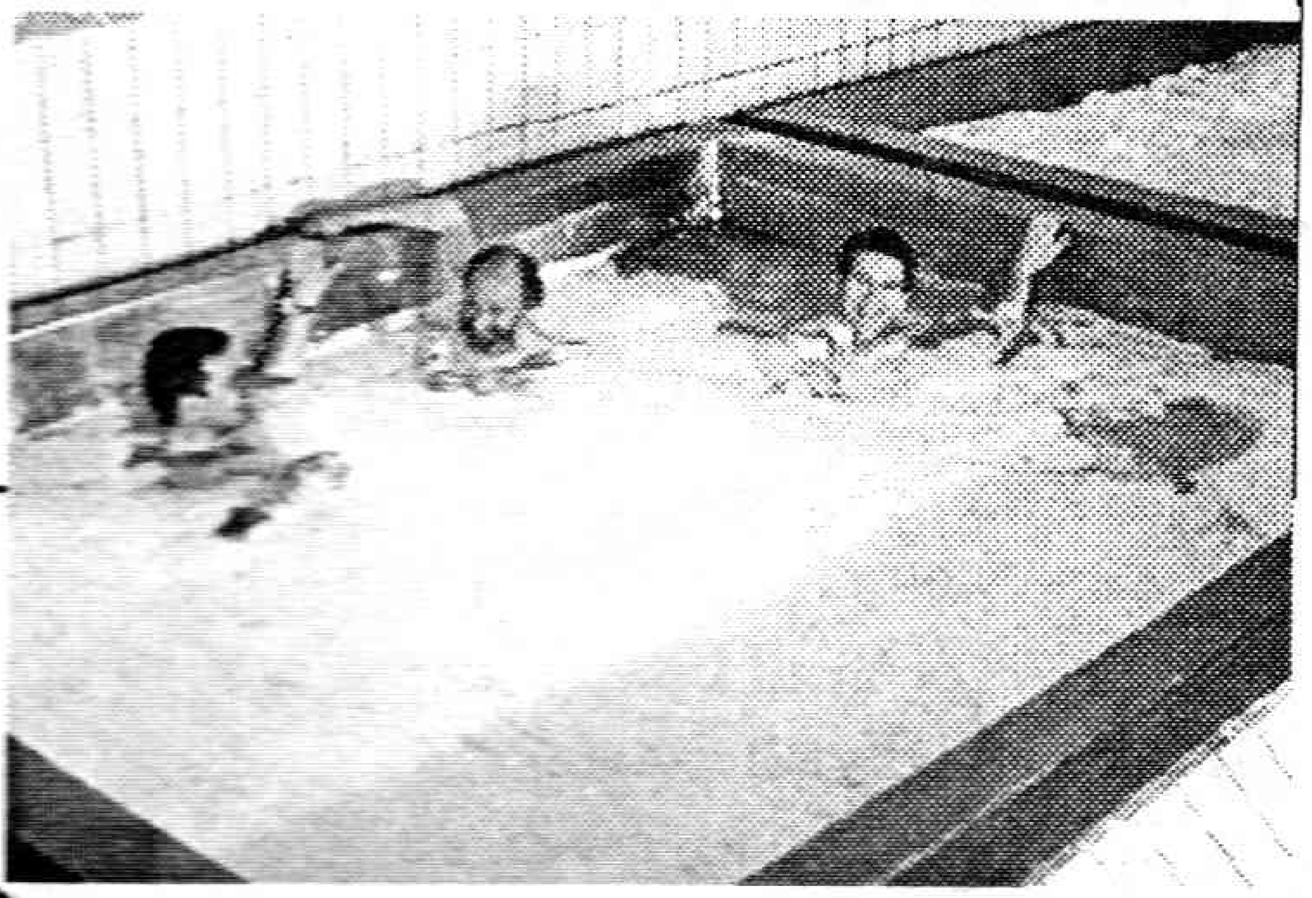
★

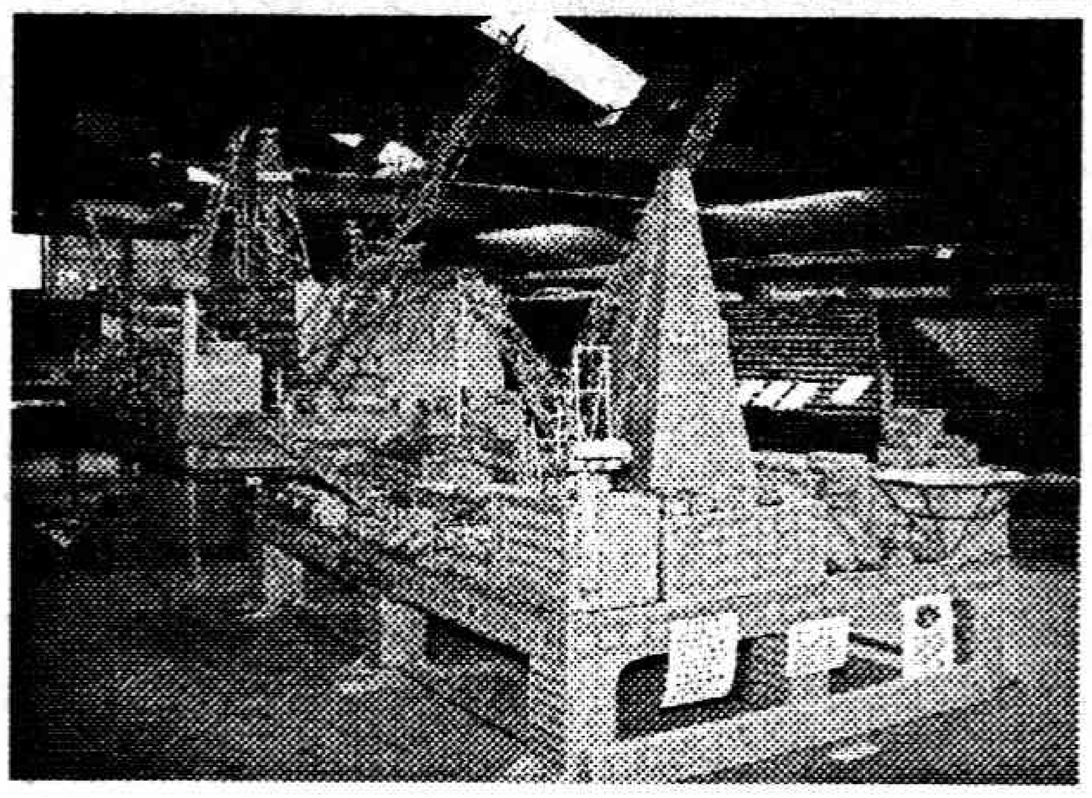
వరాహమే!

అప్పుడప్పుడు వింతలు జరుగుతుంటాయ్! ఆవు దూడ మనిషి ఆకారాన్ని పోలివుండడం, కుక్క పిల్ల పంది ఆకారంలో వుండడం... కొన్ని. అయితే ఇవి ఎందుకు ఎలా జరిగాయో చెప్పడం మానవమాత్రులవల్ల కాదు! శాస్త్రవేత్తలు చెప్పగలరేమో!! చైనాలో ఇలాంటి వింత ఒకటి జరిగిందండోయ్! పంది కడుపున ఏనుగును పోలిన పిల్ల పుట్టింది. దాని శరీరంమీద ఒక్క వెంట్రుక కూడా లేకుండా నున్నగా అచ్చం ఏనుగులాగా ఉంది. అంతేకాదు! ఏనుగు మాదిరి తొండం కూడా ఉంది. చెవులు, ముక్కు ఏనుగుకు ఉన్నట్లే ఉన్నాయి. ఇది ఒక కేజీ బరువుంది. దీనిని చూడడానికి చుట్టు పక్కల జనాలు తండోప తండాలుగా వచ్చారు. కాని పుట్టిన దగ్గరి నుంచీ దానికి వరుసగా తుమ్ములు వచ్చాయి. దాంతో అది పాలు సరిగా తాగలేకపోవడంతో 9 గంటలు మాత్రమే బతికింది. బ్యాడ్‌లక్ కదూ.

బీరుబాత్

ఈ మాట వింటే మందు బాబులు బాధపడతారు పాపం! తాగడానికే బీరు దొరకడం లేదు, దాంతో స్నానం ఏంటిరా బాబు అని! అయితే బీరుతో స్నానం చేస్తే .... కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందని, చర్మం చాలా మృదువుగా తయారవుతుందని, దీనివల్ల గాయాలు తొందరగా నయం అవుతాయని, ఇది రక్త ప్రసరణను పెంచుతుందని నమ్ముతున్నారు. అందుకే ఆస్ట్రియాలో ఏకంగా కొన్ని ఈతకొలనులను బీరుతో నింపారు. ఆరోగ్యపరంగా మంచిదనడంతో సన్యాసులు కూడా బీరుతో స్నానం చేయడానికి చాలా ఉత్సాహపడుతున్నారు. జర్మనీ ప్రజలు ఇళ్లలోనూ, టబ్బుల్లోను బీరు స్నానం చేస్తున్నారు. బీరుతో స్నానం చేసిన 15 నిమిషాల తరువాత శరీరమంతా ఎక్కడ ముట్టుకున్నా మృదువుగా ఉంటుందట.





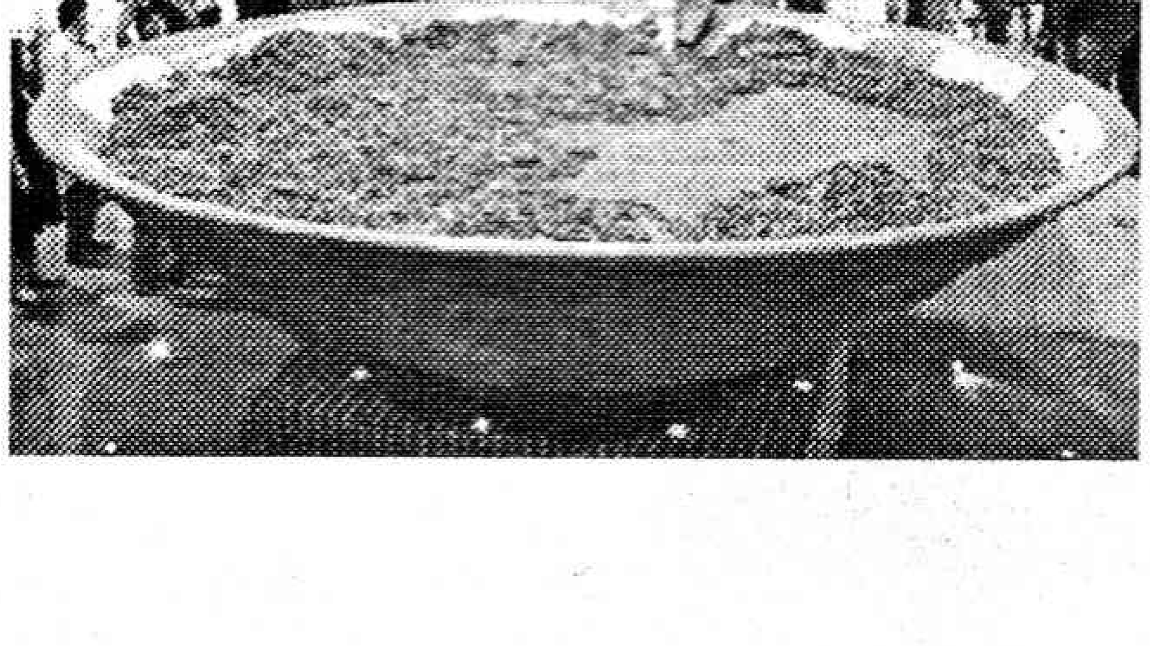
అగ్గిపుల్ల ఆర్ట్

ఒక్కొక్కరిది ఒక్కోరకమైన అభిరుచి. బ్రిటీష్ ఆయిల్ రిగ్‌లో పనిచేసిన డేవిడ్ రేనాల్డ్స్ ది ఓ ప్రత్యేకమైన హాబీ వుంది. అగ్గిపుల్లలతో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద కళాఖండాన్ని తయారుచేశాడు. అదేంటంటే... దక్షిణ సముద్రంలోని ఆయిల్ ప్లాట్‌ఫామ్ నమూనా. దీనికి ప్రపంచ గిన్నిస్ రికార్డులో చోటు దక్కింది. అది 12 అడుగుల ఎత్తు, 21 అడుగుల పొడవు ఉంది. దీని కోసం ఆయన 40,75,000 అగ్గిపుల్లలను వాడాడు. దాని మొత్తం బరువు ఒక టన్ను ఉంటుంది. ఈ ప్లాట్‌ఫామ్‌ను తయారుచేయడానికి ఉపయోగించిన గమ్, అగ్గిపుల్లలకు 5,000 డాలర్లు ఖర్చయ్యాయి. 'చాలా మంది ఐదారు గంటలు టీవీ ముందు కూర్చుంటారు. నాకది బోరు. అందుకే నేను కాసేపు పడుకుంటాను. కాసేపు దీనికోసం సమయం కేటాయిస్తాను' అంటారు రేనాల్డ్స్. ఆయనకు దీన్ని తయారు చేయడానికి 15 సంవత్సరాలలో 32,000 గంటలు పట్టింది. రోజుకు రెండు నుండి పది గంటలవరకూ దీనికోసం పని చేసేవారు. ఈ నమూనాలో రిగ్ వర్కర్స్‌కు వసతి గదులు, ఓడలు పెట్టడానికి స్థలం, ప్లాట్‌ఫామ్‌లు, టవర్లు ఉన్నాయి. దీనిని కొంత మంది మ్యూజియం వాళ్లు కొనడానికి ముందుకు వచ్చారు. అన్నట్టు ఈయనకు హాలీవుడ్ నుంచి కూడా ఒక ఆఫరు వచ్చింది.

తెలుసా!

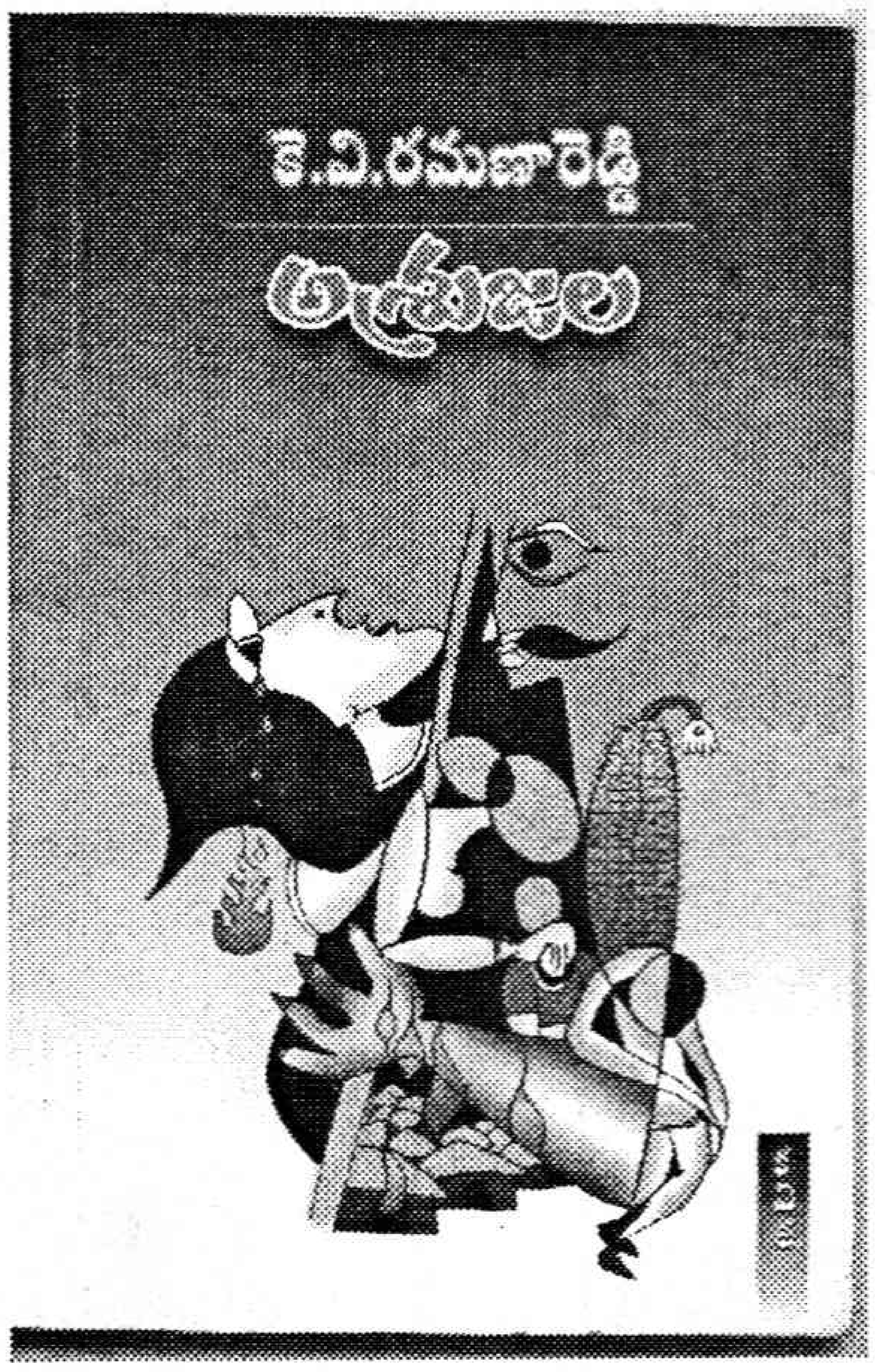
3 టన్నుల సలాడ్

కొందరు వుంటారండీ! ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రికార్డు సృష్టించాలని తెగ తాపత్రయ పడుతుంటారు. సాధిస్తుంటారు కూడా. ఆ కోవకు చెందినవారే లెబనాన్ వంటగాళ్లు. వీరి పుర్రెలో ఆ ఆలోచన ఏ క్షణాన ఎందుకొచ్చిందో చెప్పలేంగానీ... ఆచరణలో పెట్టేశారు. చకచకా టమోటాలు తరిగేశారు. కావాల్సిన పదార్థాలను ఉపయోగించి... సువాసనలు వెదజల్లే పుదీనా చల్లి మూడు టన్నుల సలాడ్ తయారుచేసేశారు. అంతేకాదండోయ్ గిన్నిస్ బుక్‌లోకి కూడా ఎక్కేశారు. మరి వంటవాళ్లా మజాకానా!



కొత్త పుస్తకాలు

సామాన్యుడి గుండె చప్పుడు

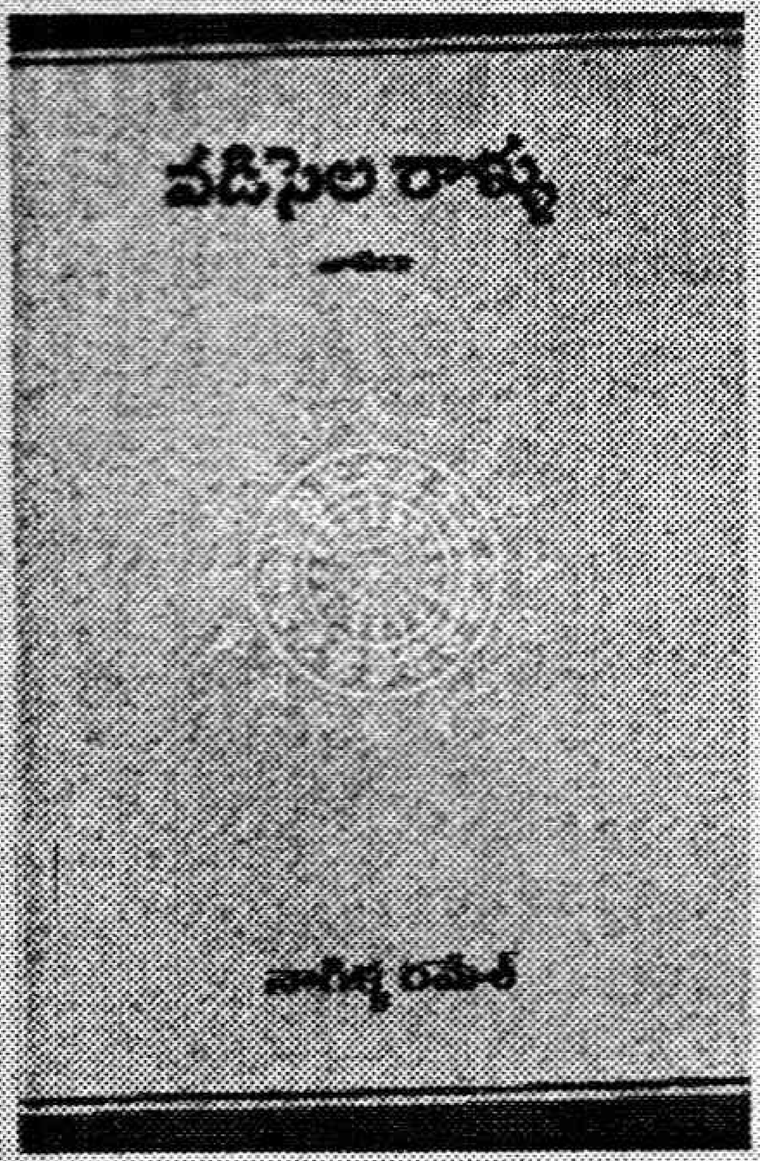


అశుజ్రల కవిత్వం
ప్రథమ ముద్రణ
పేజీలు : వెల 30/-
ప్రతులకు :
కె.వి. రమణారెడ్డి, ఎమ్.ఎస్‌సి.,బి.ఇడి., టీచర్
జార్జి కాలేజి(బి.ఫార్మసి) వెనుక,
తర్లుపాడురోడ్
మార్కాపురం -523 316
ప్రకాశం జిల్లా.

తనచుట్టూ జరుగుతున్న అమానుష సంఘటనలకు గుండె గాయపడి, అవేదనలను అక్షరాలుగా మలచి, విషాద పరంపరలో అపరిమితంగా కారిన కన్నీరే ఈ "అశ్రుజల" కవితా సంపుటి. మాటలే కరువై, బంధాలే ఆర్థిక సంబంధాలైన నేటి కాలంలో కె.వి.రమణారెడ్డి తనచుట్టూ జరుగుతున్న సమాజపు కష్టాలను, కన్నీళ్ళను తన బాధలుగా అక్షరీకరించి ఓ సామాజిక స్పృహతో రాసిన కవితా సంపుటి. పాఠకుల హృదయాలను తడిచేసి తట్టి లేపుతుంది. ఆలోచనా సంద్రంలోకి నెడుతుంది. కవి సమాజపు రుగ్మతలను చీల్చి చెండాడుతూ "పగలు జోగినీలు దేవతలు.. రాత్రిళ్ళు కామం తీర్చే వేశ్యలు" అంటూ 'ఆజమ్మ గళం' కవితలో జోగినీ వ్యవస్థపై కలం ఎక్కుపెడతాడు. కవి తన ఆవేదనను 'ఆకలి నృత్యం' కవితలో వెళ్ళగక్కుతూ "హీరోయిన్లకు కోట్ల రూపాయలు/ వీధిడాన్సర్లకు చిల్లర నోట్లు" అంటూ తిరునాళ్ళలో ఆకలి తీర్చుకునేందుకు పొట్ట చేత పట్టుకు ఆడే రికార్డింగ్ డాన్సులు, నేటి పబ్ విష సంస్కృతి డాన్సులు- ఈ ద్వంద్వ నీతులను కవి ఎండగడతాడు. ఇలాగే డాన్స్ బేబి డాన్సులు, అందాల పోటీలపై బలమైన కవితలు రాశాడు. కవి పర్యావరణ కాలుష్యంపై సామాజిక స్పృహతో స్కూటర్లకు, కార్లకు టాటా చెప్పి/ వీలున్నంత వరకు నడక సాగించి / కొద్ది దూరమైతే సైకిల్‌పై వెళ్ళి/ వాతావరణ కాలుష్యాన్ని తగ్గిద్దామంటూ గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ని కవి హెచ్చరిస్తాడు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో బాక్సైట్ ఖనిజాలను తీసే ప్రయత్నాలకు కవి చలించి 'విధ్వంసక దృశ్యం' లో "అటువంటి" మన్యం తల్లి దేహాన్ని బద్దలుచేసి/ బాక్సైట్ ఖనిజాన్ని 'నిజంగా' తీస్తారట.. అంటూ మన్యం ప్రజలను పుట్టిన ఊరికి దూరం చేసే అన్యాయాన్ని ప్రశ్నిస్తాడు కవి. జీవితాన్ని వాఖ్యానించే ఉత్తమ కవితలు ఇందులో చాలానే ఉన్నాయి. కవి పశ్చిమ ప్రకాశంలో వికృత నాట్యం చేస్తున్న ఫ్లోరిన్ భూతాన్ని తానూ అనుభవించి తోటి వారిని చూసి యవ్వనం వెక్కిరిస్తుంటుంది/ కీళ్ళనొప్పులతో/ కుక్కిమంచాల్లో/ జీవితం చావు లెక్కలేస్తుంటుంది. బడికెళ్ళాల్సిన బాల్యం/ బడిమెట్లెక్కలేని అంగవైకల్యం అంటూ ఫ్లోరిన్ భూతాన్ని కళ్ళకు కట్టినట్లు కవి చూపిన తీరు పాఠకుడిని కంటతడి పెట్టిస్తుంది. రమణ కవితల్లో కావ్య ప్రవాహగతి ఉంది. వాక్యాల వెంట పరుగులెత్తించే గుణం ఉంది. మానవత్వపు పరిమళాలున్నాయి. మూఢనమ్మకాల నిరసన జ్వాలలున్నాయి. కవి దృష్టి వ్యక్తిని చీకటి నుంచి వెలుగులోకి తీసుకెళ్ళేదిగా ఉంది. సంస్కృతిలోని ప్రతి అంశమూ, హృదయం మీదుగా, ప్రేమ మీదుగా కాకుండా, కేవలం డబ్బు మీదుగా మారిపోతుంది. మనలో మన విభేదాలను కొంత మేరకు మాత్రమే పరిమితం చేసుకుని, అందరూ సమిష్టిగా ఉద్యమిస్తేగాని, మనం కోరే ప్రజాస్వామ్యం నిలవదు. ఈ దేశాన్ని పెట్టుబడిదారీ విధానంలోకి పోకుండా, రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతిపౌరుని మీదా ఉంది. అలాగే కవులపైనా, రచయితలపైనా ఉంది. ఈ బాధ్యతను భుజానికెత్తుకుని రమణ ఈ 'అశ్రుజల'లో సామాజిక స్పృహను చాటాడు. నవ్యతతో సూటిగా అనుభూతికర శైలితో సాగాడు. పెట్టుబడిదారీ విధానాన్ని వెనుకడుగు వేయించే పనిని అక్షరీకరించి, సామ్రాజ్యవాద ఖండన ఈ కవిత్వంలో మనం చూడవచ్చు. ముందుముందు ఇంకా గాఢమైన కవిత్వం ఇదే దారిలో పయనిస్తూ రాసి, తెలుగు సాహితీవనంలో చైతన్య వెలుగులు పూయిస్తాడని ఆశిద్దాం.

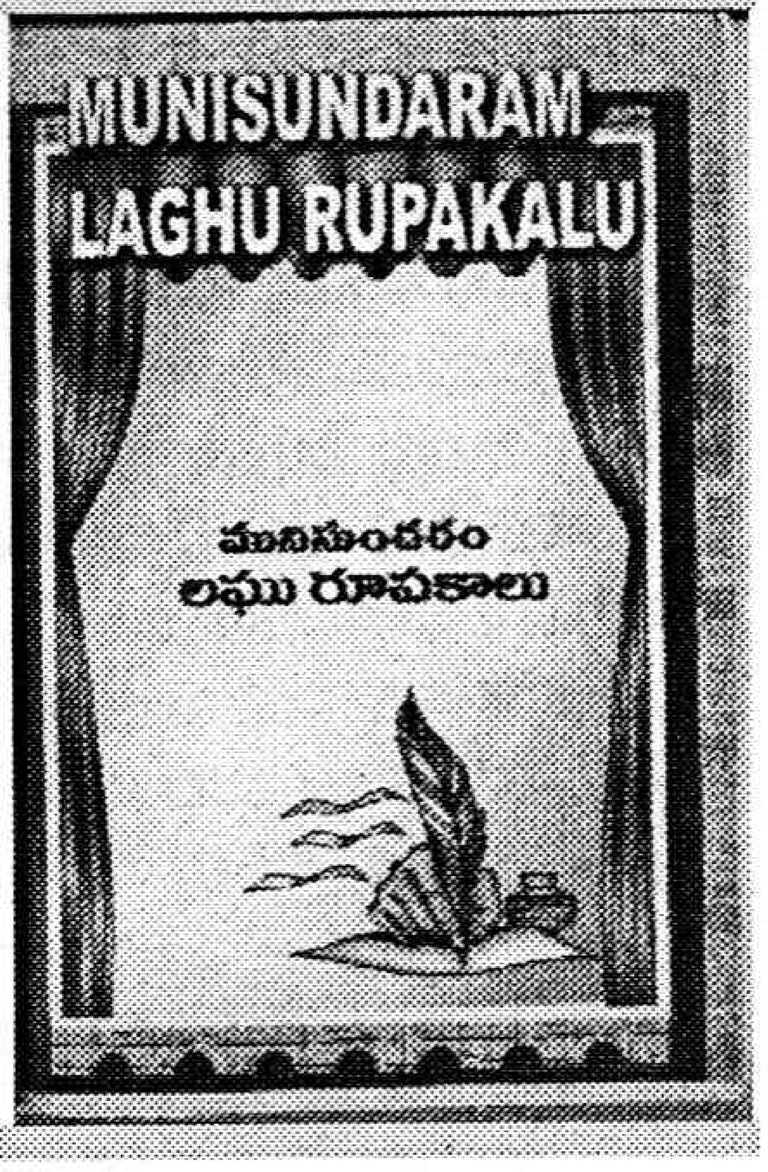
-మొగిలి దేవప్రసాద్

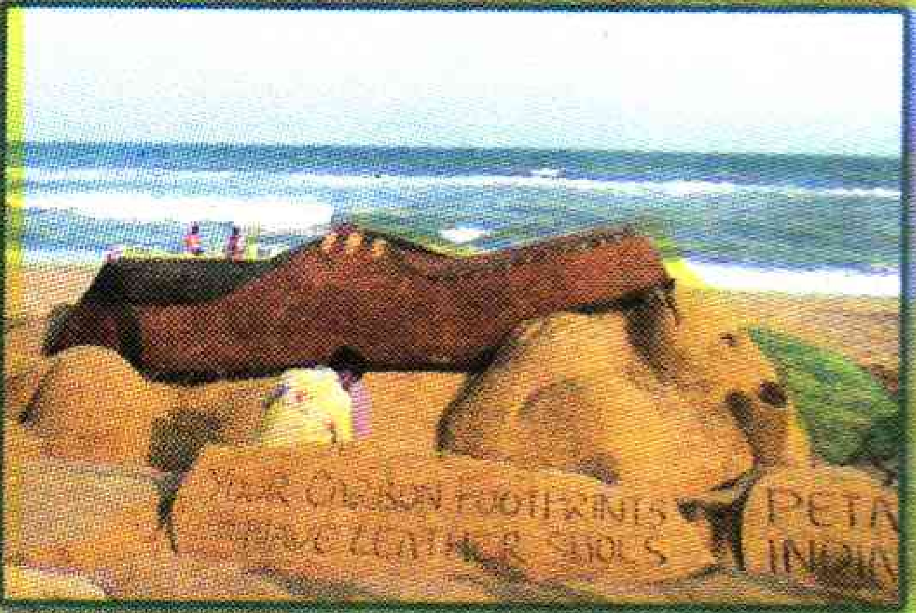
స్వీకారం

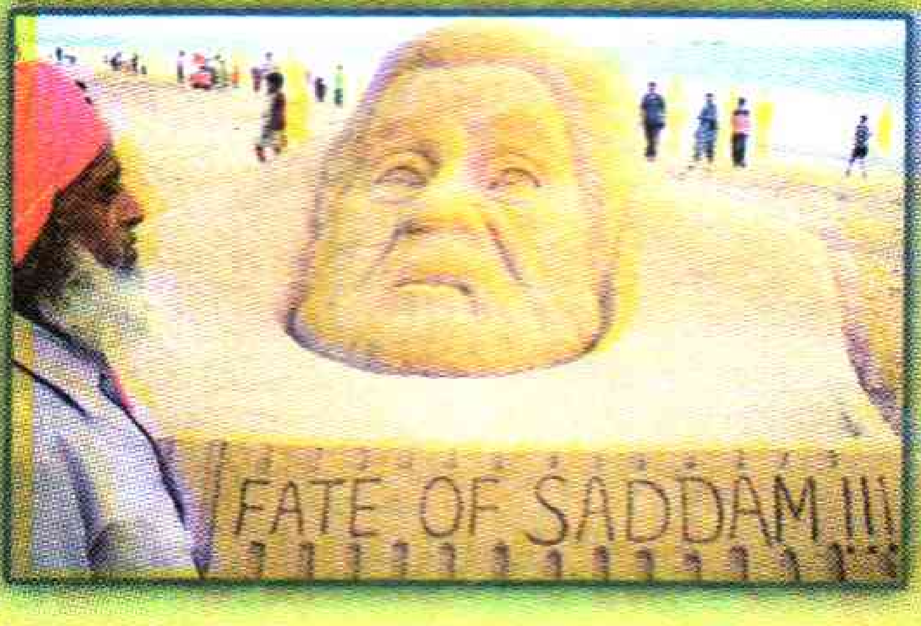


వడిసెల రాళ్ళు
నానీలు
ప్రథమ సంపుటం
వెల -30/-
ప్రతులకు :
నాగిళ్ళ రమేష్,
ఇం: నెం. 1-1/16, కౌసల్యా నిలయం,
మల్లారం, భీమదేవరపల్లి మడలం,
కరీంనగర్ జల్లా

ముని సుందరం
లఘు రూపకాలు
వెల -60/-
ప్రతులకు
ఎస్. లక్ష్మీరాజ్యం,
కవితాలయం,
10-3-190 ఎ2/,
కోట కొమ్మల వీధి,
తిరుపతి.



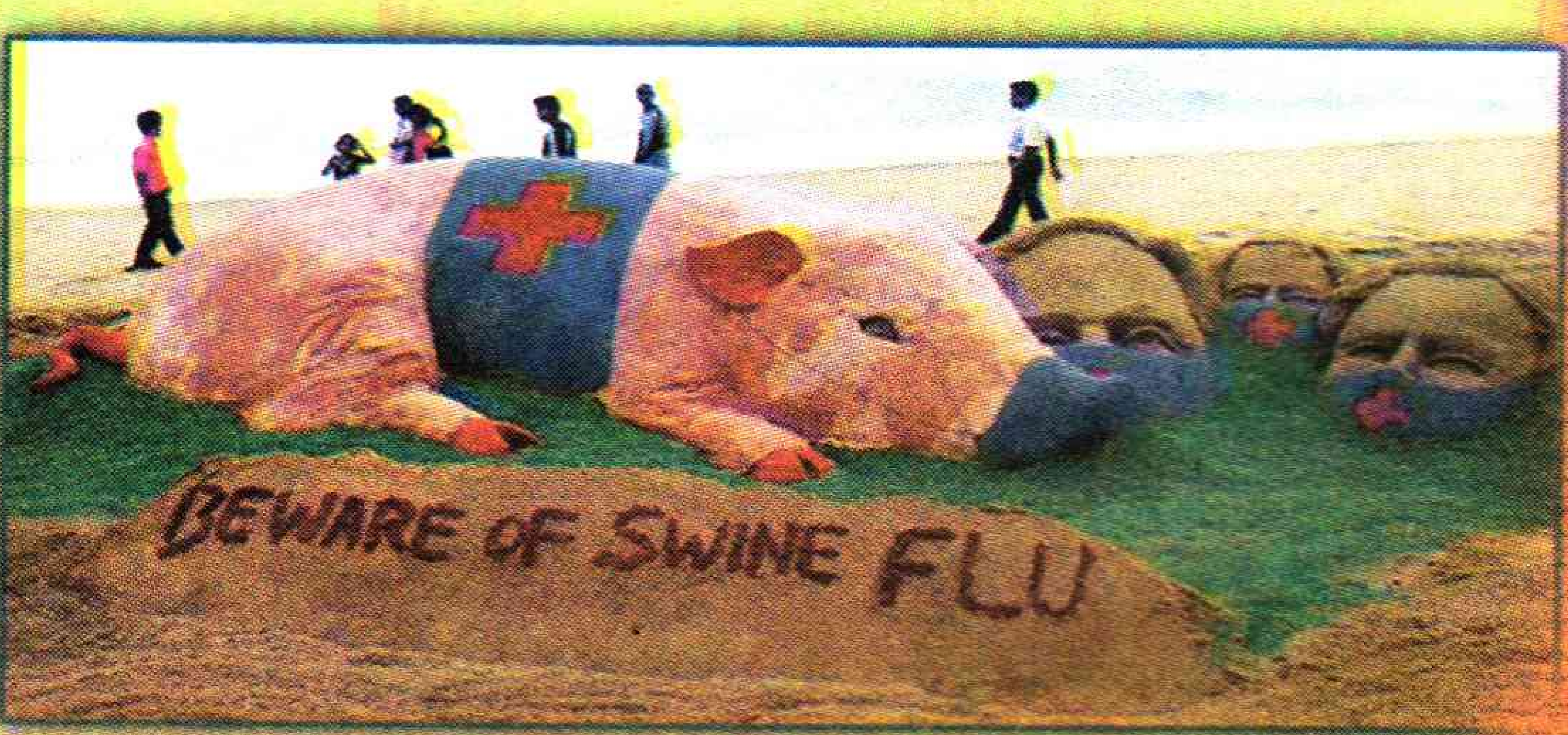




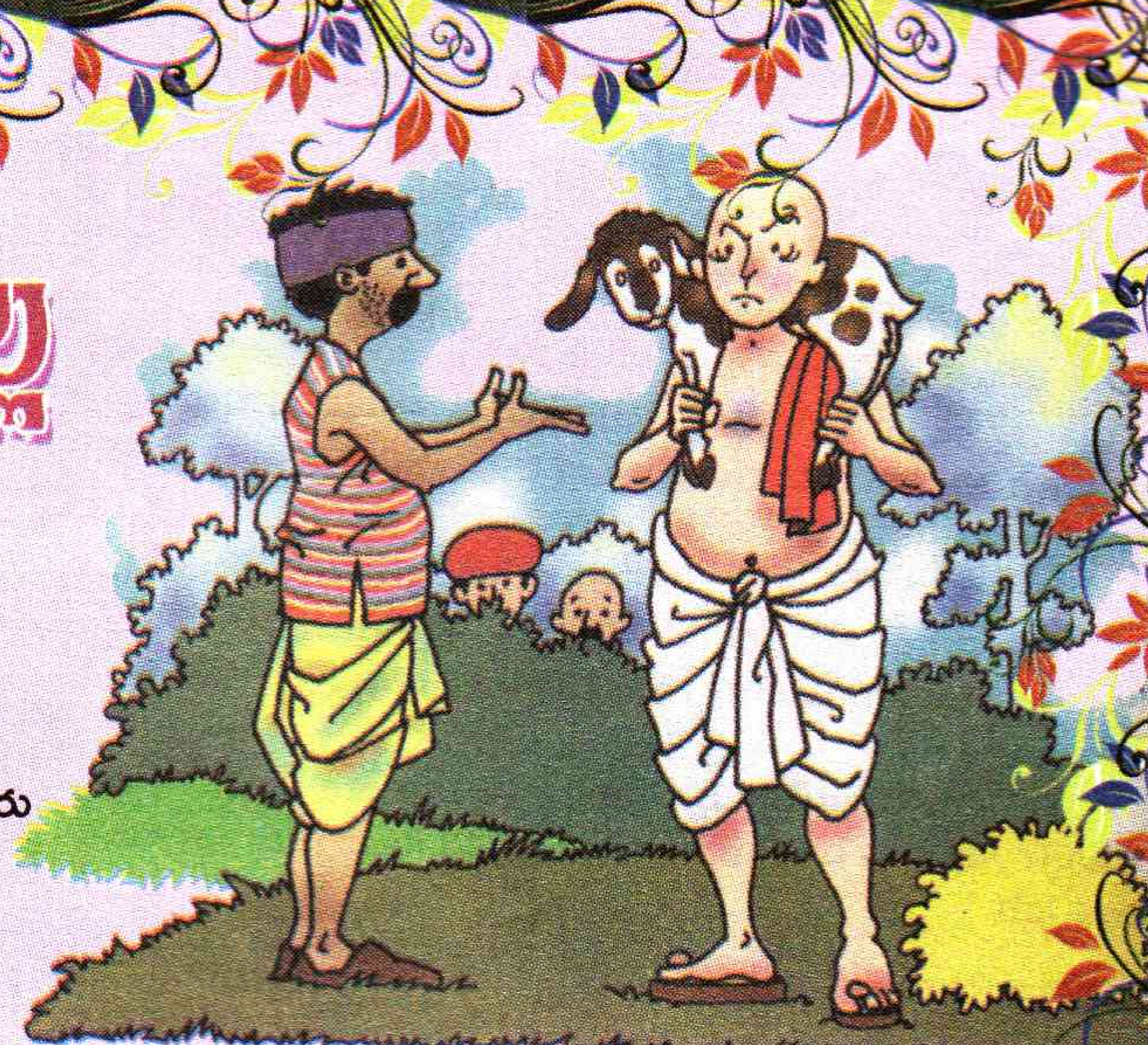
సైకత శిల్పాలు

'సుదర్శనా'లు

ఒరిస్సాకు చెందిన సుదర్శన్ పట్నాయక్ సైకత శిల్పాలు చేయడంలో దిట్ట. సామాజిక స్పృహ కలిగించే రకరకాల రూపాలను మనసుకు హత్తుకునేలా రూపొందిస్తాడు. అయినా ఈ ముక్క మీకు వేరే చెప్పక్కర్లేదనుకుంటా. ఇక్కడి ఫొటోలు చూస్తుంటేనే తెలుస్తోందికదా. ఆయన చిన్నప్పటి నుంచీ సముద్రపు ఒడ్డుకు వెళ్లేవాడు. ఇసుకతో దేవుళ్లు, దేవతల మొహాలను చేయనారంభించాడు. ఇసుకతో శిల్పాలు నేర్పే గురువులు లేకపోవడంతో మొదట్లో తను చేసేవి బాగా రాకపోయేవి. ఎంతో కష్టమ్మీద ఆ విద్యను అభ్యసించాడు. అంతటితో ఊరకుండిపోక సైకత కళకు వృత్తిపరమైన కళగా మంచి పేరు తేవాలనుకున్నాడు. దానికి తగినవిధంగా వర్క్‌షాపులు పెట్టి, శిక్షణ ఇవ్వాలన్నది ఆయన ధ్యేయం. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రదేశాలలో ఇసుకతో కళాఖండాలు సృజించి ప్రదర్శించడం మొదలుపెట్టాడు. మనదేశంలోనే కాక, అంతర్జాతీయంగా కూడా ఈ ప్రదర్శనలిస్తున్నాడు. ఈమధ్యే పూరీలో ఇసుకతో నాలగడుగుల ఎత్తులో మైకేల్ జాక్సన్ విగ్రహాన్ని చేశాడు. ఇప్పుడు మీముందున్న సైకతశిల్పాలన్నీ 'సుదర్శనా'లే.



బ్రాహ్మణుడు - మేకపిల్ల



-చూటీ

ఓ బ్రాహ్మణుడికి ఒకరు మేకపిల్లను బహూకరిస్తారు. దాన్ని భుజాన వేసుకుని ఇంటికి బయలుదేరతాడు. మార్గమధ్యలో ముగ్గురు సోమరిపోతులు అతడిని చూస్తారు. అతని భుజాల మీదున్న మేకపిల్లనీ గమనిస్తారు. ముగ్గురికీ కడుపులో ఎలుకలు పరిగెడుతుంటాయి. మేకను చూసేసరికి ఆకలి రెట్టింపవుతుంది. దాన్ని సొంతం చేసుకుని మషాలా దట్టించి వండుకుంటే కమ్మగా కడుపు నిండా తినొచ్చనుకుంటారు. ముగ్గురూ కలిసి ఒక ఉపాయం ఆలోచిస్తారు. ముగ్గురూ ఒక చోటికి చేరి గుసగుసగా ఏం చేయాలో చెప్పుకుంటారు. తర్వాత ముగ్గురూ పెద్దగా నవ్వుకొని బయలుదేరతారు. మొదటివాడు బ్రాహ్మణుడి దగ్గరకెళ్లి...వినయంగా చేతులు కట్టుకుని

"స్వామీ! నమస్కారమండీ. ఏంటండీ? కుక్కపిల్లను భుజాల మీద పెట్టుకుని తీసుకెళుతున్నారేంటి?" అనడుగుతాడు.

దానికి బ్రాహ్మణుడు ఆశ్చర్యంగా, కోపంగా..."కుక్కపిల్లా! ఏం మాట్లాడుతున్నావు నువ్వు? నీకేమైనా ఛత్వారమా? ఇది మేక. నాకు ఇప్పుడే ఒకరు బహుమానంగా ఇచ్చారు" అంటాడు.

"కోప్పడకండి స్వామీ. నేను చూసింది...నాకు తెలిసింది చెప్పానంతే. ఏమైనా తప్పు మాట్లాడితే క్షమించండి. అయినా మీరేం తీసుకెళితే నాకెందుకండీ" అని వెళ్లిపోతాడు.

కొద్దిసేపు నడుచుకుంటూ వెళ్లిన తర్వాత రెండవ సోమరిపోతు వచ్చి

"స్వామీ! మీరు దూడ శవాన్ని మోసుకెళ్లడమా! అది ఏమాత్రం బాలేదు స్వామీ" అంటాడు.

"దూడ శవమా? చచ్చిన జంతువా? పిచ్చి పిచ్చిగా మాట్లాడుతున్నావేంటి? నువ్వు మేకపిల్లను ఎప్పుడూ చూడలేదా? ఇది నాకు బహుమతిగా అందిన మేకపిల్ల" అంటాడు బ్రాహ్మణుడు.

"నామీద కోప్పడకండి స్వామీ. కావాలంటే మీరు దాన్ని నిరభ్యంతరంగా తీసుకెళ్లొచ్చు. అది చస్తే ఏంటి? బతికితే ఏంటి? నేనింకేం చెప్పను. అది మాత్రం చచ్చిన దూడే" అంటూ వెళ్లిపోతాడు.

అలా నడుచుకుంటూ వెళ్తున్న బ్రాహ్మణుడికి ఎందుకో అనుమానం వస్తుంది. మేకపిల్లను కిందకు దించి చూస్తాడు. అది మేకపిల్లే. నిక్షేపంగా ప్రాణాలతోనే వుంది. మరి వాళ్లిద్దరూ ఏంటి? చచ్చినదంటారు? కుక్కంటారు? దూడంటారు? అనుకుంటాడు. ఈలోగా మూడవ సోమరిపోతు వచ్చి

"స్వామీ. మీరు చేస్తున్న పనేం బాలేదు. మీరేమో పరమ పవిత్రులు. కానీ ఇలా గాడిదను భుజాన వేసుకొని మోయడమేంటి స్వామీ. ఒక బ్రాహ్మణుడు గాడిదను తాకడమా? అయినా మీకు తెలియనిదేముంది స్వామీ? ఇప్పటికైనా దాన్ని కిందపెట్టండి స్వామీ. ఎవరైనా చూస్తే నవ్వుతారు" అని వెళ్లిపోతాడు.

బ్రాహ్మణుడికి కోపం, ఆశ్చర్యం రెండూ ఏకకాలంలో కలుగుతాయి. ఇప్పటికి తనను కలిసిన ముగ్గురూ ఇదే విధంగా మాట్లాడారు. ముగ్గురికీ మేక మేకలా కాక వేరే జంతువులా కనిపించింది. మొదటి వాడికి కుక్క, రెండవ వాడికి చచ్చిన దూడ, మూడవ వాడికి గాడిద.

అసలీ మేక మేకేనా? లేక ఏదైనా దెయ్యమా? అది అప్పుడప్పుడు తన రూపాన్ని మార్చుకోవడం లేదుకదా? ఆ ముగ్గురూ చెప్పిందే నిజం. దీన్ని ఇంకా తన వెంటే తీసుకెళితే అది తననే తినేస్తుంది" అనుకున్న బ్రాహ్మణుడు మేకను కిందకు దించేసి పరుగు లంకించుకుంటాడు. అక్కడే చెట్టు చాటునుండి ఇదంతా చూస్తున్న మూడవ సోమరిపోతు మేకను పట్టుకుని తన మిత్రబృందాన్ని కలుసుకుంటాడు. ముందుగా అనుకున్న ప్రకారం దాన్ని రుచికరంగా వండుకుని తినేస్తారు.